उपनिषत्सु योग विद्या

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालयस्य संस्कृत विभागस्य



एम०ए० (द्वितीयवर्षे) षष्ठम पत्रस्य

वैकल्पिक विषये

लघुशोध प्रबन्धः

गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय, हरिद्वार

निर्देशक

डॉ० महावीर अग्रवाल
प्रोफेसर एवं अध्यक्ष
संस्कृतविभागः
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय
हरिद्वारम्

अनुसन्धाता

नरेन्द्रः

२००६-०७

क्रम सं0

'उपनिषत्सु योग विद्या'

विषयानुक्रमणिका

प्रमाण-पत्रम्

प्रमाणीक्रियते यद् श्री नरेन्द्रः गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालयस्य हरिद्वारस्थस्य एम०ए० (संस्कृत) द्वितीय वर्षस्य छात्रोऽस्ति। अनेन षष्ठपत्रस्य विकल्पत्वेन लघुशोध प्रबन्धं स्वीकृत्य **'उपनिषत्सु योग विद्या'** इत्यस्मिन् विषये मन्निर्देशने लघुशोध प्रबन्धोऽयं लिखितः। एतत् शोधकार्यस्य मौलिकं वर्तते।

अहमस्य सर्वविधमुन्नतिं कामये।

निर्देशक एवं विभागाध्यक्ष

डॉ० महावीर अग्रवाल
प्रोफेसर एवं अध्यक्ष- संस्कृत विभाग
गुरुकुल कांगड़ी विश्वविद्यालय
हरिद्वार- 249404 (उत्तराखण्ड)

ओ३म्

सच्चिदानन्देश्वराय नमः

पुरावोक्

उपनिषत्सु आध्यात्मिक विद्यायाः गूढतमं रहस्यं प्रतिपादितमस्ति। उपनिषदां महत्त्वं सार्वभौमरूपेणास्ति। उपनिषत्सु प्रतिपादिता आध्यात्मिकी विद्या योगस्य स्वरूपं प्रतिपादयति। उपनिषत्साहित्यं ज्ञानगंगायाः सः पुण्यसलिलप्रवाहोऽस्ति यस्यां स्नानां कृत्वा मानवस्य मानसं पवित्रीभूतम्। आत्म-विद्या, ब्रह्म-विद्या योगविद्यानां पुष्पम् उपनिषत्सु एव पल्लवितं भूत्वा फलितं भवति। उपनिषत्सु ऋषीणामनुभवात्मकं ज्ञानमस्ति।

उपनिषदि कथितम्-

ईशा वास्यमिदं सर्वं यत्किञ्च जगत्यां जगत्।
तेन त्यक्तेन भुञ्जीथां मा गृधः कस्य स्विद्धनम्।।
कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतं समाः।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे।।

इत्थं सम्पूर्ण उपनिषद् साहित्ये यमनियमादितः मोक्ष पर्यन्त सृष्टि क्रमेण सह विविध रहस्यान् अकरोत्। उपनिषत्सु कालतपश्चर्यायाः कालः वर्तते। अयं विषय अत्यन्त रमणीयः अस्ति। तथा चसम्पूर्ण मानवोपयोगी विद्या अत्र विद्यते।

'उपनिषत्सु योग विद्या' अत्यन्ते गूढ़ विषयोऽस्ति। एषः मम लघु प्रयासः अस्ति। उपनिषत्साहित्यं, महाज्ञान रूपमहोदधि अस्ति, अस्मिन्ने यः यथा यत्नं करोति तथैव फलं प्राप्नोति। योगः एक स्वयमेव आध्यात्मिक विषयः अस्ति। अतः आध्यात्मिक चर्चाया सह अत्र यम-नियमादि माध्यमेन मानव मनस्य कलुशिततायाः दूरी करणार्थ यत्नं कृतम्। एषः मम लेखन कार्यस्य प्रथम यत्नः अस्ति। अतः यत्किञ्चिदपि त्रुटिं ज्ञातं तेषां कृते क्षम्यताम्।

उपनिषत्सु शैली अत्यन्त मनोहारी अस्ति। अत्यन्त रहस्यमयी विषयाणामपि मनोहारी शैल्यां प्रतिपादितं करोति। यदा शास्त्री कक्षायां मया उपनिषदां अध्ययनं कृतय, यदातः उपनिषदसाहित्यं प्रति मम महति आसक्ति जातम्। एतदर्थ 'उपनिषदत्सु योग विद्या' अस्मिन् विषये लघुशोध करणस्य निश्चय कृतम्।

अयं निश्चय मम निर्देशकः डॉ0 महावीर अग्रवाल महोदयं प्रति प्रस्तुतं कृता। तेन स्वीकृति प्रदानं कृयते। तैः अस्मिन् विषये बहुविध ज्ञानं प्राप्तवान् अयं शोधकार्य पूर्णतां प्राप्नोति। आचार्य डॉ0 वेद प्रकाश शास्त्री, डॉ0 सोमदेव शतांशु, डॉ0 ब्रह्मदेव, डॉ0 राम प्रकाश शर्मा सर्वैः गुरुजनैः अस्मिन विषये उत्साहवर्धनाय महति सहायतां प्राप्नोति। अतः सवेषां गुरुजनेभ्य धन्यवादः।

प्रशान्त आर्यः, सन्दिप आर्य, प्रमोद शास्त्री, धर्मदेवः, सर्वेभ्यधन्यवादः विनोद शास्त्रीणिभि महति सहायतां प्राप्नोति। प्रशान्त आर्येण सह यदा कदा अस्मिन विषये अभवत तर्हि तेन पूर्ण सहयोगं दत्तवान। विनोद शास्त्रीणि सुशीला देविभ्योमपि धन्यवादः। टंकणकार्ये सचिन महोदयस्य महति सहायतां प्राप्नोति। अतः धन्यवादः।

सम्प्रति च पितृचरणयो प्रणमन् तयो कृते आभारं तु कथं प्रकटयामि परं परमात्मानं प्रार्थयते यत् तयो मयि महति कृपा सदा विलसतु।

अन्ते च अहं पुनः स्व निर्देशकः निखिलशास्त्रनिष्णाता डॉ0 महावीर अग्रवाल संस्कृत विभागाध्यक्षाय हृदयतः आभारान् प्रकटयितुमुत्सहे, परं स्खलन्ति मे वाचः अतः एव तेषां श्री चरणेषु प्रणमन् स्वदार्थ तेषां कृपायै च प्रमेश्वरं प्रार्थयन् विरमामि।

भवदीय शिष्यः

नरेन्द्रः

ओ३म्

प्रथमोऽध्यायः

उपनिषद्शब्दस्य व्युत्पत्ति परिभाषा च।

अमरकोशे उपनिषद् अर्थ :- "धर्मे इत्युपनिनषद् स्यात" एवं उपनिषदं धर्मस्य गंभीर अर्थे प्रयुक्तोऽस्ति। अन्य प्रकारेण व्युत्पत्तिकृतेसति 'उप' नि उपसर्गयोः सद 'सीदने' उपवेशन अर्थे प्रयुक्तः भवति। अनेन प्रकारे उपनिषदः अर्थ- **ज्ञान प्राप्ति हेतो गुरोः सानिध्ये उपवेशनम्।**

अन्ये विद्वासः विभिन्न प्रकारेण अर्थं व्याख्यां कृत्वा स्वमतानुसारेण उपनिषद् अर्थं प्रस्तुतवन्तः।

अद्य गुरु शंकराचार्येन् कठोपनिषद् भाष्ये आरम्भे उपनिष्क्षद्पदस्य व्याख्या कृतम्-

"य इमां ब्रह्म विद्यामुपयान्त्यात्म भाषेन् श्रद्धा भक्ति पुनः सुरा सन्तस्तेषां गर्भजन्म जरारोगाद्यवर्ग विनाशयति, परं वा ब्रह्म गमयति, अविद्या संस्कारेण चात्यन्तमबसादयति विनायति इत्युपनिषद् उप+निः/सदेरेवमर्थ संस्मरणात्।"

इत्युक्ते। ये श्रद्धा भक्ति पूर्वक आत्मज्ञानार्थं ब्रह्मविद्यां गृह्णति सा विद्या तेषां गर्भ जन्म मरण जरा रोगादिनां विनाशं कृत्वा ब्रह्मप्राप्तिं प्राप्यति।

उपनिषद् अर्थ प0 शिवशंकर शर्मा मतानुसारेण- "उपनिषन्तु नितरां समीपे उपवेष्टुं समर्थाः भवन्तिसाधकाः अजयः इत्युपनिषद्।"[1] तथा डॉ0 जयदेव वेदालंकारेण एवम् उक्तम् "उपब्रह्मासामीप्यं निश्चयेन सीदति प्राप्नोति यया सा उपनिषद्।[2]

अर्थात् यया विद्यायाः अध्ययन-अध्यापनेन साधकः ब्रह्मायाः उपसीदति सा उपनिषद्।

उपनिषदां विषये डॉ0 राधा कृष्णेन महोदयमेन कथितम्-

The Upnishad from the including portions of the Vedas and are there fore called the Vadants. Or The and of the Vadas a donomination which suggests that they essence of the Vedic Teachings.

"उपनिभ्यां सदेः धातोः क्विपि चोपनिषन्मता"[7] उपनिषद् शब्दस्य व्युत्पत्ति कुर्वन् कथ्यते- एष शब्द "उप+नि द्वयो उपसर्गयोः युक्त 'सद् (षदृलृ)' धातो क्विप प्रत्ययो निष्पन्नं भवति।"

"षदलृ विशरण गत्येव खादनेषु" अनुसारेण 'सद' धातु विशरण गति अवसादन, एतेषु त्रिषु अर्थेषु प्रयुक्त भवति। एतेषां त्रयाणां शब्दानामर्थाचार्यशङ्करेण कठोपनिषद्-भाष्ये विशरण, नाश, गति इत्यस्य त्रयाः अर्थाः कुर्वन्ति। ज्ञानम् गमनम् प्राप्तिश्च "गतस्त्रयोऽर्थाः ज्ञानगमनं प्राप्तिश्च अवसादन- स्थिलताः त्यागश्च।"

अर्थात् "यया ब्रह्म विद्यया कारणेन सांसारिक विषयात् पितृष्ण मोक्षमिष्टारः जनानां कारण भूत अविद्या नष्टं भवति। यया विद्यया प्रत्येक भिन्नस्वरूपस्य प्राप्तिं कारयते या जन्ममरण जरारोगाद्यात् मुक्तिं कारयति सा उपनिषद्।" "भिद्यन्ते हृदय ग्रन्थिच्छिद्यन्ते सर्वे संशया" एवं कश्चन् प्राज्ञः उपनिषदः परिभाषा उल्लेखयति। "उपनिषादयति सर्वानर्थकरं संसारं विनाश्यति[8] संसारस्य कारणभूतविद्यां च स्थिलयति ब्रह्मं गमयति-इत्युपनिषद्।"[9]

योगा शब्दस्य व्युत्पत्ति परिभाषा च -

योगशब्द संस्कृत भाषायां "युजिर धातोः निष्पन्नं भवति। भगवता पाणिनीना युजिर् धातोः त्रिप्रकारेण प्रयुक्तम्। दिवादिगणे आत्मने परियुज् समाधौ युज् समाधि अर्थे प्रयुक्तः।" रुदादिगणे 'युजिर् योगे' युज योग अर्थात् मेलनेऽर्थे वर्णितः। एवं चुरादिगणे "युज संयमने" संयमन अथेउधृतः।

शास्त्रावलोकनेन ज्ञायते यत् महर्षि पतंञ्जलिना युज् धातुं समाधि अर्थे मेव अभिप्रेतमस्ति। एवं तु त्रिविधा व्याख्या सम्पूर्ण आध्यात्म विद्यां समायोजित कृतमस्ति। महर्षि व्यासेनापि योगदर्शनस्य भाष्ये "योग समाधि स च सार्वभौम चित्तस्य धर्म" उल्लिख्यते स्मः। साख्याचार्य

महर्षि कपिल मुन्यपि योगस्य अभिव्यक्ति 'समाधि' एव मन्यते स्म। शास्त्र दृष्टे सति योगस्य अर्थ 'समाधि' एवं सर्वोचित दृश्यते। इदानीं शङ्का उत्पद्यते यत् योगं समाधि एवं किमर्थमुक्तम्। विषयोऽयम् महर्षि पताञ्जलिना योग दर्शनस्य प्रथमोऽध्यायैव वर्णयते। यत्- चितः वृति निरोधः योगः[4], वृत्तिनां[5] संयमएव अन्तिमअवस्था 'समाधि' वर्तते। एतर्थं योग इत्यस्य अर्थ 'समाधि' एवं ऋषिभिः अभिष्ट प्रतियते।

योगस्य विभिन्न अर्थाः विद्वांसः कथ्यन्ते, तेभ्यः मुख्यान् अत्र मया प्रकट्यते।

1. महर्षि पतञ्जलि अनुसारेण चितवृत्तिनां निरोधयित्वत स्वस्य स्वरूपे स्थापितं कृत्वा[6] आत्मापरमात्मनः मेलै व योगः उच्यते।
2. कपिलमुनिना सांख्यादर्शने उद्यते- प्रकृति-पुरुषयोः वियोग कृत्वा पुरुषस्य स्वरूपे स्थिर भवितस्यः एव योगः "पुरुष प्रकृत्योर्वियोगेऽपि योग इत्याभिधियते।"
3. भगवान् कृष्ण गीतायां कथ्यते यत् स्वस्य अपरस्य सुखे दुःखे, लाभ-हानौ मान-अपमानयो एतेषां द्वन्द्वानां एतेषु द्वन्द्वेषु समत्व भाव स्थापनं योग उच्यते" तथा कुशलतापूर्वक कर्मणःकुर्वन् कम्रणः बन्धनमुक्ति योग उच्यते। "योग कर्मसु कौशलम्"
4. भौतिक विज्ञानानुसारेण- स्वस्य-स्वरूपं नष्ट्वा नुतन पदार्थानां निर्माण (Chemical Combinabion) योग यथा 'अमल यवक्षार द्वयोऽपि स्वस्य स्वरूपं नष्ट जलस्य निर्माणं कुरूतः।'
5. एतेन प्रकारेण स्वस्य पार्थक्यं संस्थाप्य द्वयो द्रक्यायोः मेलनमपि योग अस्ति यथा- काष्टेन सह काष्ट, लौहेन सह लौहस्य मेलेनम् "उपरागान्ते राशिनः समुपगता रोहिणि योगम्"। शाकुन्लम् 7/12
6. व्याकरणानुसारेण अनुशब्दम् धातु प्रत्ययगतं अर्थ योगिगर्थ (Ethymologieal Meaning) प्रंकट करणं योगः अस्ति।
7. गणितानुसारेण द्वयोः सख्ययो मेल (Addition) योग उच्यते

योग सत्य विद्यामस्ति सर्वासत्यविद्या वेदे निहिता वर्तते। महर्षि दयानन्देन कथितम् यत् वेद सर्वासत्य विद्यानां पुस्तकमस्ति। एवञ्च उपनिषदां वेदस्य सारः कथ्यन्ते। तथा उपनिषद्सु योग विद्यां केन प्रकारेण उल्लेखितमस्ति विषयोऽयं विचारणीयोऽस्ति।

वेद योग विद्यां सक्षेपण विश्लेषणात्मक रूपेण प्रस्तोतयन्ति।

"युञ्जमानः प्रथमं मनस्तत्वाय सविताधियः।

अग्नेज्योतिर्निचास्य पृथिव्यत्ऽअध्याभरत।।"[10]

प्रथमं मनस्तत्वाय= पूर्वं तत्वं ज्ञातुं मनः एकाग्रं करणीयं भवति चित्तवृत्तिनां निरोधं विना तत्वज्ञानं प्राप्नुनार्हति। अत्र तत्वं ज्ञानात् पूर्वं चित्: एकाग्र करणमेव योग वर्तते। वेद वाक्यानुसारेणेव महर्षि पतञ्जलिना योगदर्शने लिख्यते यत्- "योश्चितवृत्तिनिरोधः"[11] मन्त्रे तदुपरान्त इतोऽपि उच्यते- यत्- एतत् तत्वः एवञ्च तत्व निमितः योगादि साधनां साधकान्- "पृथिव्या" पूर्णा (भूमौ) विस्तार करणीयम्।

एतेन् प्रकारेण वेदेषु पदे-पदे योगस्य विषये चर्चा उपलब्धा सन्ति।

उपनिषदां वेदस्यसमान अनुकरणीय आदरणीय एवञ्च श्रेष्ठ मन्यन्ते। वेदानां सारभूत ग्रन्थः वर्तन्ते। वेदस्य तत्वम् उपनिषद्सु कथात्मक शैल्या प्रस्तुतं कृतम्। ब्रह्मप्राप्ति मोक्ष प्राप्तिरेव मनुष्यस्य लक्ष्यं भवति। तद् लक्ष्यं प्राप्यितुं मार्गः योगः वर्तते। यम् उपनिषद्सु एवं वर्णितमस्ति।

कठोपनिषदि उक्तम्- योगः तत् तत्वं वर्तते येन इन्द्रियात् सुक्ष्मं मनः, मनसः, सूक्ष्म बुद्धिः, बुद्धे सुक्ष्यमहतत्व, महतः सुक्ष्म प्रकृति, प्रकृतेः सुक्ष्म निश्चयेन सः परमानन्दः अस्ति, यः वर्णः लिङ्ग चिन्ह इत्येभ्यः अपि सुक्ष्मतम् अस्ति, तां परमात्मां प्राप्य जनाः दुखान् त्यक्त्वा अमरत्वं प्राप्नुवन्ति।[12]

भगवान् श्रीकृष्णानुसारेण योगस्य परिभाषाः-

श्रीकृष्णेन गीतायां कथ्यते-

योगस्थ कुरू कर्माणि सङ्गं त्यक्त्वा धनञ्जयः।

सिद्धय सिद्धयो समोभूत्वा समत्वं योग उच्यते।। गीता 2/49

बुद्धि युक्तो जहातीह उभेसुकृतदुष्कृते।

तस्मात् योगाय युज्यस्व योग कर्मसु कौशलम्।। गीता 2/50

भो अर्जुन! स्थिरं भूत्वा स्वकीय-परकीयनां भेदविना सिद्धि-असिद्धि, मान-अपमानं, सुखं-दुखं हानि-लाभः इत्येषु एवं सम्माने-अपमाने च समत्वमेव योगः अस्ति। अग्रे ब्रवीति- हे धनञ्जय! युक्त बुद्धिभूत्वा शुभाशुभं विचारणयन् (विचार्यन्) उपलब्ध संसाधनानां प्रयोगं कुर्वन् यः आसक्तिं न कारयति तं योगः कथ्यते। तथा च-

ये तु सर्वाणि कर्माणि मयि तु सन्यास मत्पराः।

अनन्येनैव योगेन मां ध्यानतः उपासते।। गीता 12/6

पूर्णतया ईश्वरे समर्पण कृत्वा तस्यैव उपसाना योगुच्यते।

अतः वयं सांराशेन वक्तु शक्नमुः यत्-तत् सर्वोत्कृष्टं साधनं तत् सम्पूर्ण क्रियाकलापात, आरभ्यः आध्यात्मिक लक्ष्य पर्यन्तं मार्ग नयति सः योगः योगरूपी नौकायामारूहुय मनुष्य सुखंशान्तिश्च एवञ्च आत्मतत्वं प्राप्नुवन्ति।

एतेन प्रकारेण योगस्य विभिन्न परिभाषाः शास्त्रेषु लभ्यन्ते। अत्र सक्षेपेण योग परिभाषा अस्माभिः लिखिताः।

योगस्य इतिहासः

योग आर्यव्रतस्य प्राचीनाः परम्परागताः विद्या वर्तते। योगस्य प्रादुर्भाव वेदातेव भूयते। अतः योग सृष्टि आदौ विद्या इति कथ्यन्ते। यतोहि वेदेषु योगस्य पूर्णं परिचय प्राप्यते। वेदसृष्ट्या आदौरचना इति सर्वैः अङ्गीक्रियते। अधुना योगविद्याया आधारः वेद कथमिति। योगः सत्यविद्या अस्ति, महर्षि दयानन्देन लिख्यते यत् वेद सर्वाषां सत्यविद्यानां पुस्तकमस्ति। अतः योगोऽपि वेद-विद्या अस्ति। अतः वेदविद्या यावतप्राचीना अस्ति तावदेव योगोऽपि प्राचीनोऽस्ति।

तस्मात् यज्ञात सर्वहुत ऋचः सामानि जज्ञिरे।

छन्दांसि ज्ञंज्ञिरे तस्माद्यजुस्तमास्द जायते।।[13]

अर्थात् ऋग्वेद, सामवेद, यजुर्वेद, अथर्ववेदा: परमात्मना सृष्ट्या: आदौ रचिता:। अत: सर्वै मनुष्या: वेदा: ग्रहणीया: एव: वेदाक्त: रीत्या व्यवहारणीया:।

वेदेषु योग विद्याया: वर्णनं विभिन्नेषु मन्त्रेषु प्राप्यन्ति। अत्र तेषु उदाहरणार्थं प्रस्तुयते।

युजे वा ब्रह्म पूर्वां नमोभिर्वि श्लोक एतु पथ्येव सुरे। शृण्वन्तु विश्वे अमृतस्य पुत्रा आये धामानिदिव्यानि तस्यु[14]

अर्थात् यजुर्वेदस्य 11 अध्याये प्रथम पञ्च मन्त्रा: योगाभ्यासाय उपदिशन्ति। प्रथम चतुर्षु मन्त्रेषु उपासनाया: महत्वं प्रकटनान्तरं ईश्वर उपासनायोगस्य उपदेश ग्रहणं च कर्तारं प्रति प्रतिज्ञां करोति। यदा यूयं सनातनब्रह्म: सत्य-सेवा-श्रद्धा भक्त्या: स्वकीय: आत्मनि स्थित्वा उपासनां करिष्यथ तदा अहं युष्मभ्यम् आशीर्वाद दास्यामि यत् सत्य कीर्तिं प्राप्तवान्। यथा परम-विद्वास: धर्ममार्ग: यथावत्- प्राप्नोति पुन: वेद-मुमुक्षान् उपनिशति+यत् हे मोक्षमार्ग गन्तार:। यूयं ध्यानेन शृणुथ यत् ये दिव्य लोकान् अर्थात् मोक्षसुखानि पूर्वजा: प्राप्तवन्त:। तया उपसनया यूयमपि सुखानि प्राप्नुत। अत्र नास्ति सन्देह: स्थानम्। अत: अहं युष्मान् उपासनायोगेन सह योजयामि। एते प्रकारेण जीवनस्य सार्वाङ्गिक विकासेन सह वेदेषु योग तत्वं पदे-पदे दृश्यन्ते।

अन्य उदाहरणेनापि ज्ञायते यत् योगा सृष्टया: आदौ एव अस्ति।

योगी परम्परया: मान्यता अस्ति, यत् हिरण्यगर्भ: एव योगस्य आदिवक्ता अस्ति। अन्य कोऽपि नास्ति।[15] ऋग्वेदे इत्यस्य पुष्टिं कुर्वन् कथ्यते यत् तदा सृष्टि नास्ति तदा एक: अद्वितीय: हिरण्यगर्भ य: सूर्यादि पदार्थानां उत्पत्ति स्थानं उत्पादक: अस्ति स: एव प्रथम: आसीत्।[16]

महाभारते सांख्यस्य वक्ता कपिल तथा हिरण्यगर्भं योगस्य प्रवक्ता उक्तमासीत्।[17] योग साश्चयम् उत्पन्नं दर्शयन्, अग्रे उक्तमस्ति। यत् एष: द्युतिमान हिरण्यगर्भ: स: एव अस्ति यस्य वेदे स्तुतिं कृतमस्ति। यस्य योगी जना: नित्यमुपासन्ते। य: जगति विभूद्घोषितमस्ति।[18] एतं हिरण्यगर्भं भगवन्तं समष्टि बुद्धि उक्तमस्ति। एतमेव योगी जना: महान् अजन्मा च ब्रुणन्ति।[19]

अदभूतरामायणे तु स्पष्टमेव हिरण्यगर्भं जगत: अन्तरात्मा उक्तमस्ति।[20] श्रीमद्भगवतगीतायां प्राह-यत् रे योगेश्वर: एष योग कौशल: स: एव अस्ति। य: भगवताहिरण्यगर्भेन उक्तमासीत्।[21]

अतः वैदिकयोगस्य आदि वक्ता हिरण्यगर्भ परमात्मेव वर्तते। अतः योगस्य उत्पत्ति सृष्ट्या आदौ ज्ञातव्यः।

एतेन प्रकारेण योगस्य अलौकिकताया संक्षिप्त इतिास तज्ज्ञानां पुरत उपस्थितः अस्ति।

परापरा विद्या

सर्वप्रथम ज्ञातव्य विषय एषः अस्ति यत् परापरा विद्या किमस्ति? यां विद्यां ब्रह्मणा द्वारा स्वकीयः पुत्रं अथर्वां तदनुसारेण एव अथवां स्वकीयः पुत्रं (अङ्गिर) अङ्गि मुनिं तथा च सा विद्यायाः उपदेशं भारद्वाज पुत्र सत्यवाहार्यं दतम्। सत्यवहात् साः विद्या अङ्गिरस प्राप्तं कृतम्।

प्रसिद्ध गृहस्थ सौनकः अङ्गिरस्य पार्श्वे गत्वा आह हे भगवान! का तादृशी विद्या, यस्याः ज्ञानान्तरं सर्व ज्ञायते, तदा अङ्गिरसेन उक्तम्- यत् ब्रह्मवेतैः विद्याद्वयम् ज्ञातव्य अर्हा अस्ति (1) अपरा विद्या (2) पराविद्या।[22]

अपरा विद्या- यस्याम् ऋक् यजु साम, अथर्व, शिक्षा कल्प व्याकरण, छन्द, निरुक्त, ज्योतिष, इत्यादिनां शास्त्राणां ज्ञानं भवति सा विद्या अपरा विद्या अर्थात् भौतिक विद्याअस्ति।[23] छान्दोग्योपनिषदि "सन्तकुमार ऋषि एतां विद्यां माया विद्या कथयति।[24] एवञ्च ईशोपनिषदि एतामेव विद्यां अविद्या पदार्थ प्रेयमार्गश्च च कथ्यते।"[25]

पराविद्या - पराविद्या अस्ति यस्यां मात्रअक्षरस्य (ब्रह्म) ज्ञान भवति। परा सा विद्या अस्ति यां विज्ञाय अन्यांज्ञातुं आवश्यकता ना भवति। छज्ञन्दोग्यानुसारेण एषा सा विद्या अस्ति या शोक सागरात् तारयति। ईशावास्योपनिषदि एतां विद्या (ब्रह्मज्ञान) तथा यजुर्वेदे एतामेव सम्भूतिं अमृतत्व विनाशं (मृत) ज्ञानीनीय (ज्ञातव्य) इत्युक्ते हानिप्रदाता पदार्थानां विनश्य मृत्यु पारयति। तथा च- सम्भूति (उपयुक्त ज्ञान ब्रह्म ज्ञान पराविद्या) इत्याभिः मोक्षं प्राप्तव्यम्। एषः एवः मार्गः श्रेय-उच्यते। एवं सम्पूर्ण-उपनिषदसु परा (श्रेयमार्ग, ब्रह्मविद्या) अपरा 'प्रेयमार्ग, लौकिक विद्या पदार्थ विद्या अविद्या' आदि तथा च यम-नचिकेतयोः प्रेरक आख्यानैः पूर्णाः

सन्ति। यदि-कोऽपि ब्रह्म-विधायक ज्ञानं प्राप्तु इच्छन्ति चेत् उपनिषद् वरं नाऽस्ति अन्य कोऽपि ग्रन्थः। उपनिषत्सु परापरा विद्यायाः वर्णनम् विशद् वर्णनमस्ति।

जगतः सम्पूर्ण ज्ञानं परापराविद्यायां समाहितमस्ति। परापरा विद्या जनानां, ज्ञानीनां वा सर्वाङ्गीण विकासं करोति परापरा द्वयोऽपि एकेन सहेव ज्ञातव्या। यया इह परलोक द्वयोः लोकयाः आनन्दमनुभूतं शक्नुमः। अर्थात् अपराविद्यायाः इह लोकस्य आनन्दः पराविद्यया परलोकस्य (अमृतमोक्ष) प्राप्ति कर्तव्यम्। एतयोः द्वयो विद्ययोः सामञ्जस्येन अस्माकं देशः आदिकाल आरभ्यः महाभारत पर्यन्तं सुखशान्ति एवञ्च वैभव परिपूर्ण आसीत्। एतेन प्रकारेन परापरा विद्या ज्ञातव्या। एतेन परापरा विद्यायाः अत्र संक्षपेण वर्णनं कृतमस्ति।

उपनिषदां वर्ण्य विषयः

आत्मं तत्व ब्रह्म तत्व योग तत्व एवं जगतः विवेचन। अस्माकं संस्कृत वाङ्मये बहवः उपनिषदाः प्राप्ताः भवन्ति परं सैद्धान्तिक तथ्य एवं महत्वं दृष्टयां स्थाप्य एकादशोपनिषदं प्रधानता प्रदता अस्ति। एते एकादशोषनिषदं एता सन्ति- ईश, केन, कठ प्रश्न मुण्डक माण्डुक्य ऐतरेय, तैत्तिरीय, छान्दोग्य, बृहदारण्यक, श्वेताश्तरोपनिषदाः सन्ति।

इशोपनिषदि ब्रह्मणः स्वरूपस्य- वर्णन विद्या-अविद्या सम्भूतिमसम्भूत्याः विवेचनेन सह योग तत्वस्यापि अद्भूतं वर्णनं उपलभ्यते। तथा कर्म उपासनायै महत्वं दत्तमस्ति। केनोपनिषद् ब्रह्मः निर्गुण स्वरूपस्य वर्णनम्, उमा हेमवत्याः च रोचक आख्यानैः प्राप्यते। तथा सर्वशक्तिमान परमेश्वरस्य पुरतः अग्नि वायु आदि देवतायाः अल्पतायाः वर्णनं कृतमस्ति। कठोपनिषदि यम नचिकेतयोः संवादेन संसारस्य अस्थिरतायाः मनोहकवर्णनं दृश्यते। प्रश्नोपनिषदि महर्षि पिप्पलाद् पृष्टं प्रश्नानां माध्यमेन सृष्टि क्रम, ब्रह्म विद्या तथा योग विद्यायाः वर्णनं कृतम्। मुण्डकोपनिषदि ब्रह्म स्वकीयः ज्येष्ठः पुत्रं अर्थवां परापरा विद्यायाः सम्बन्धित उपदेश ददाति। तत्र यम नियमयोः वर्णनं कुर्वन् कथयति- "तपसा चियते ब्रह्म"। माण्डुक्ये ओङ्कार (प्रणव) इत्यस्य विशद्

विवेचना कृतमस्ति। तैत्तिरीयउपनिषदि तिस्र: बल्लियाः सन्ति एतासु ब्रह्मानन्द वल्लयां ब्रह्मविद्या भृगौवल्यां वरुण-भृगो अध्यात्म चर्चा तथा शिक्षा वल्लायां स्नातक एवञ्च योग सम्बन्धि शिक्षा अस्ति। ऐतरियोपनिषदि सृष्ट्याःतत्व। छान्दोग्योपनिषदि ब्रह्मज्ञान उपसाना इत्यादिनां ज्ञानं समाहित अस्ति। बृहदारण्यकोपनिषदि याज्ञवल्क्य, गार्गी, मैत्रेयी, इत्यादिनां संवादैः दार्शनिक सन्देशः प्राप्यते। श्वेताश्वतेरोपनिषद्यपि ब्रह्मविद्यया परिपूर्णाऽस्ति। एवञ्च सम्पूर्ण उपनिषदि यत्र-यत्र आत्मा-परमात्मनोः वर्णनं विद्यते तत्र-तत्र योगस्य वर्णनमाप्यवश्यमेव वर्तते। अतः सर्वेषूपनिषदसु आत्मा, ब्रह्म योग तथा जगतः रहस्यैः पूर्णाः सन्ति।

<u>आत्म</u> <u>तत्व</u> -

अस्माभिः प्रथमं ज्ञातव्यं विषयः अस्ति यत् कः आत्मा, किम् तस्य स्वरूपम्। आत्मा तत्वस्य विषये न्यायकारः अति सुन्दरं स्पष्टं वर्णनं कुर्वन् कथयते यत् स्पृशे दृष्टे सति अर्थात् दयोः क्रियया एकवारं भवति सत्यापि येन माध्यमेन यस्य बौद्धं भिन्नं-भिन्नं भवति सा आत्मा अस्ति।[26] एवञ्च आत्मा इन्द्रिया सहायेन सम्पूर्णं कार्यं करोति। तथापि एतेषां विकारैः दूरमेव भवति।[27] यः एतादृशं तत्वमस्ति सः आत्मतत्वमस्ति। यः अनेकां क्रियाणां एकेन सह कुर्वनपि पृथक्-पृथक् अनुभवति तत् आत्मा अस्ति- यथा- कोऽपि जनः किञ्चित काल पूर्वं भयावह घटनां दृष्टवान्। पुन कालानन्तरं यदा सः तां घटनां स्मरति चेत सहसा स्मरणं, दर्शनं, कम्पनं तदन्नतरं सः यथा तत् दृश्यं स्मरति तदेव तस्या घटनायाः दृश्यं तस्य पुरतः आगच्छति, एवं तदेव दृश्यमुत्पन्न भवति तस्मिनेव समये सः कम्पनमनुभवति सः आत्मा।

आत्मनः विषये नाना मतानि प्रचलितानि सन्ति। केचन तु आत्मनः सत्तां न स्वीकुर्वन्ति। केचन स्वीकुर्वन्ति चेत लघुषु लघु दर्घिषु दीर्घः आत्मनं स्वीकुर्वन्ति।केचन स्त्रीषु अर्धं आत्मनं स्वीकुर्वन्ति। परञ्च उपनिषदः एतैः सर्वेः मतै प स्विकुर्वन्ति। ऋषीणां कृतः ग्रन्थानामाधारेण आत्मानः सत्तायां विचारयिस्यामः।

पश्यताम् न्यायकार पूर्वमेव आत्मनः लक्षणनां वर्णनं कुर्वन् लिखति। इच्छा द्वेष प्रयत्न, सुखं, दुखं ज्ञानं[28] एतानि लक्षणानि यत्र दृश्यते तत्र आत्मनः बौद्धं करणीयः। सुख दुखमित्यादि

कस्यापि जड़ पदार्थे तु संयोग भवितुमर्हति न। चेतन तत्वैव संयोग भवितुं शक्नोति अतः चेतन तत्वमेव आत्मा विद्यते। परमात्मनि अपि एषः गुणः समायोजितुं न भवति यतो हि सः सच्चिदानन्द स्वरूपमस्ति, एवं यत्र आनन्देवान्दमस्ति तत्र दुखं कीदृशम् एवं यत्र सुखं दुखं नास्ति तत्र रागद्वेश कथम्। अतः आत्मा परमात्मा च पृथक्-पृथक् तत्वमस्ति। आत्मनः विषये कठोपनिषदः आचार्येण लिख्यते- एषः आत्मा न जायते न म्रियते न कमपि उत्पादयति (उत्पन्नं करोति) न एतं कोऽपि उत्पन्नं करोति, एष आत्मा नित्य शाश्वत अस्ति न कमपि मारयति न कयापि मरति,[29] एतस्यात् अग्रे लिखति यदि कोऽपि हन्तां एवं चिन्तयेत् यत् मयाः एषः मार्यते या म्रियता एवं चिन्तयति यत् अहं एतया मृतः चेत् द्विधा जनाः आत्म तत्वेन अनभिज्ञः अस्ति। सम्पूर्ण वैदिक साहित्य एवमुदघोषयति यत् आत्मा अजर-अमर शाश्वत् च अस्ति। गीतायां योगश्वर श्रीकृष्णः अपि एतं मतं समर्थयति- यत्-

नैनं छिन्दति शस्त्राणि नैनं दहाति पावकः।
न चैनं क्लेदयन्त्यापो न शोषयति मारूतः।[31]

अर्थात् - आत्मानं शस्त्रं कर्तयिर्तुं न शक्नोति अग्नि ज्वालयतुं न शक्यते जलं ग्लातुं वायुः शोषयितुं न क्षमः एते पदार्थाः आत्मनं शरीरात् पृथग् करोति। अस्मान् अहमस्मि (मैं हूँ) इत्स्य अनुभूत्यात्मा कारयति।

येषां मतं वर्तते यत् स्त्रिषु अर्धआत्मा भवन्ति तेषां मत खण्डयन् लिखति।

नैव स्त्रि न पुमाने न चैकयं नपुंसकः।
यद्यन्छशरीर मादन्ते तेन तेन युज्यते।।

अर्थात् एषः आत्मा न स्त्रि, न पुरुष न नपुंसंकः अस्ति, यादृशः आत्मा शरीरं धारयति तादृशः एव लिङ्गं धरति, छान्दोग्यस्य आचार्येण लिख्यते- यद् पापं शून्यः, जरा रहितं, मृत्युरहितं शोकः रहित पिपासा रहितमस्ति सः आत्मा। परञ्च तमात्मनं स्व हृदय रूपी गुह्यायाम् अन्वेषणीयः। सम्पूर्ण उपनिषद्सु एषः आत्म तत्वस्य वर्णनं सन्निहितोऽस्ति।

ब्रह्म तत्व –

यतोहि शास्त्रप्रोक्तमस्ति यत् कारणं विना कार्यं न भवति एवञ्च प्रकृत्या: निर्माणमपि कारणमस्ति। एतस्य कारणस्य एतरेयोपनिषदि अतिसुन्दरं वर्णनं मिलति।

"आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीन्नान्यत्किञ्चन मिषत्त। स ईक्षत लोकान्नु सृजा इति।।"[32]

अर्थात् सृष्ट्या आदौ केवलं एक: आत्मा विराजमान आसीत्। तथा पर मात्मन: इच्छा जात: यत् लोकनिर्माण: करणीय:। एषा परमात्मन: इच्छै सृष्ट्या निर्माणस्य कारणं जात:।

एतेन कारणेन अस्माकं ऋषिमुनिभि: एक: महान रहस्य उद्घाटित: यत् अस्य जड़चतेन पदार्थयो: मध्ये अन्यै को शक्ति अस्ति, य: एतयो: नियन्त्रणं करोति, तं नियन्त्रकमेव जना: ब्रह्म ब्रुवन्ति। ब्रह्मण: वर्णनं कुर्वन् इशोपनिषदि उक्तम्–

"हिरण्येन पात्रेण सत्यस्यापिहितं मुखं ।
तत्वं पूषन्न पावृणु सत्य धर्माय दृष्टय।।"[33]

इत्युक्ते य सर्वेषांपालक: सत्य स्वरूप परमेश्वर भवत: तस्यस मुखं संसारस्य भौतिकतया आवृतम् अस्ति। हे परमेश्वर! अस्या: भौतिकतारूपी अन्धकारस्यपराजय कृत्वा सत्य धर्मस्य पालनहेतो: स्वकीय: दर्शनं कारयतु, एवं उपनिषदकारस्य अमुना वचनेन स्पष्ट भवति यत् अस्य भौतिकता-स्थिते परमात्मन: (ब्रह्म तत्व) इत्यस्य मेलं बहुकठिनतमं प्रतीयते। एतं ब्रह्म तत्वं प्राप्तुं महान् तप: आवश्यकम्। अस्य वर्णनं उपनिषत्सु अनेकेषु स्थानेषु दृष्टिगोचरं भवति। एतं ब्रह्म तत्वं प्राप्यितुम इन्द्रेण शतवर्ष प्रर्यन्तं तप: आचरित:। नचिकेता सांसारिक-धन सम्पत्ति गृहं जनक: इत्यादिनी त्यागं कृत्वा यमाचार्यस्य पार्श्वे गतवान्। तदा तं ब्रह्म तत्वस्य दूर्लभती वदन् धमचार्येण उक्तम्- हे नचिकेता!

"प्रते ब्रवीमि ताम निबोध स्वर्ग्यमग्नि नचिकेत प्रचानन।
अनन्तलोकाप्तिमथो प्रतिष्ठां विधि त्वमेतन्निहितं गुहायाम्।।"[34]

ब्रह्मणः ज्ञानं साधारण जनानां विषयः नास्ति। आत्मा-परमात्मानः चर्चा तैव श्रृण्वन्ति येषां जन्मजन्मनातरणां पुण्यः-संस्कारः भवेत्। एवं यः पुण्यात्मा यत्रकुत्रापि श्रृण्वन्ति तदपि ते विषयासक्त मनसा ज्ञातुं नार्हति यमाचार्येण अग्रे उद्यते- "आश्चर्यो वक्ता" अयं आत्म-परमात्म तत्वस्य वर्णनं कर्तृं दूर्लभाः जनाः एव भवन्ति। तथा तादृशः अपि दूर्लभः एव भवति यः आत्म तत्व प्राप्त आत्मदर्शि आचार्यस्य पार्श्वे गत्वा मननं निदि्ध्यासन कुर्वन् तस्य तत्वस्य साक्षात्कारं करोति ब्रह्म। तत्व अत्यन्त शूक्ष्म वर्तते तस्यज्ञाता ज्ञायिता न लभते।[35] चेत् असिमन् प्रवेशमपि कठिनं भवति। एवञ्च यदि सामान्य जनाः एतत् तत्वं बोधयति चेत् तेनानुसारेण चिन्तनकृते सति आत्मज्ञानं 'ब्रह्मत्वं' प्राप्तुं नार्हति। एषः अत्यन्त सुक्ष्मातपि सुक्ष्म पदार्थ अस्ति। एवं एष तर्कविर्तकातपि दुरमस्ति उपनिषद् काल एवमुच्यते।

न नरेणावरेण प्रोक्त एषः सुविज्ञेया बहुधा चिन्त्यमानः।
अनय प्रोक्ते गतिरत्र नास्त्यणीयान्ह्य तर्क्यणु प्रमाणात्।।[36]

एतं विषमेव अग्रेसारयत मूण्डकोपनिषद् स्याचार्येण उच्यतै-

"वृहस्य तद दिव्यमचिन्स रूपं सूक्ष्माच्च तत्सुक्ष्मतरं विभाति दुरात् सुदुरे तदिहान्तिके पश्यत्स्वि हैव निहितं गुहायाम्।।"[37]

अर्थात् सः ईश्वर दिव्यः अचिन्त्य सर्वेषु महान् अस्ति। मनसा तस्य स्वरूप चिन्तने नागच्छति, सः सुक्ष्मोत्तर अस्ति स दूरातअपिदूरम् एवञ्च कणे-कणे व्याप्त अस्ति अतः निकटतमप्यस्ति यः एवं ब्रह्म सर्वेषां हृदय रूपी गुहायां स्थिरमस्ति। ब्रह्म तत्वस्य दर्शनं कुत्रापिबहि वा अन्यत्र न भवति।

ऋग्वेदे अपि तं ब्रह्मणं अनादि एकैव उक्तमस्ति "एकं सत् विप्रा बहुधा अग्निं यमं मातरिक्षा माहुः।"[38] वेद भगवान् स्वयं ब्रवीति यत् सः ब्रह्म एकः अस्ति तदपि अनकै नामभिः आह्वयते यथा अग्नि यम्, मातरिश्वा आदि। महर्षि दयानन्द सरस्वती स्वकीय अमरग्रन्थः सत्यार्थ प्रकाशे प्रथम समुल्लासैव ईश्वरस्य शतानि नामानि उल्लेखयति। निश्चितेव सः ब्रह्म एकः अस्ति तस्यगुण कर्मानुसारेण तस्य नामानि अनेकानि सन्ति यथा- कश्चन व्यक्ति अस्ति स कस्य भ्राताः अस्ति कस्यचित पुत्र कस्यचित् पिता कस्यचित गुरु कस्यचित शिष्य, कस्यचित् मित्रः

तु कस्यचित् शत्रुः कस्यचित् स्वामिः कस्यचित् सेवकः कस्यचित मातुलः कस्यचित् पितृव्यः कस्यचित् भागनेयः कस्यचित् भ्रातृज्ञः अपि भवति। यथा अत्र एकमेव अस्ति, परञ्च विभिन्न-नामानि सम्बोध्यन्ते, तथैव परमात्मनः नामानिः ज्ञातव्यानि।

महर्षि दयानन्द सरस्वती अपि एतं विषयं स्वीकारं कुर्वन्तं कथयति "ईश्वरः सच्चिदानन्द स्वरूपः निराकार सर्वशक्तिमान् न्यायकारी दयालु अजन्मा अनन्त निर्विकारः सर्वशक्तिमान न्यायकारी अनाद्यनुपम्, सर्वाधार सर्वेश्वर सर्वाव्यापकः सर्वान्तिरस्यामि अजरः अमरः अभयः नित्यः पवित्र सृष्टि कर्ता च अस्ति तस्येव उपासना करणीया?[39]

मुण्डकोपनिषदः ऋर्षिणा कथ्यतै-

"नायमात्मा प्रवचनेन लभ्यो न मेधया न बहुना श्रुतेन।

यमेवैष वृणुते तेन लभ्य स्तस्यैस आत्मा विवृणुते तनंस्याम्।।"[40]

इत्युक्ते सः परमात्मा न प्रवचनेन प्राप्तुं शक्यते, न बुद्धया तर्क वितर्केन नाधिक श्रवणेन एवः ब्रह्म तत्वं तमेव प्राप्यते, यं स्वीकरोति, वरणयति, वरणमपि तस्य करोति यः योग्यतां धारणं कृतवान् स्यात् यस्य अन्तःकरण शुद्धः पवित्रः निर्मलः दिव्यश्च जातम्। यं संसारस्य विषय भोगादि न पीडयन्ति, यः कामः क्रोधः लोभः मोह भयः शोकः ईर्ष्या द्वेषादि विघ्नै रहित स्यात् तदा तस्य शुद्ध अन्तःकरण युक्तं प्रति स परमात्मा स्वकीयः स्वरूपं तस्य आत्मा (हृदयरूपी गुहा) गुहायां तथैव प्रकटयति यथा काचन प्रिया स्वकीया प्रियः प्रति सम्पूर्ण स्वरूपं प्रकटयति। अतः मानवानां मुख्योद्देश्यं परमलक्ष्यञ्च ईश्वर प्राप्तिरस्ति। मनुष्यः कियतपि समयं भोगेषु नष्टं करोति यदि एतावत् एव समयेव ईश्वर प्राप्ति हेतोः योजयेत चेत अस्मिनेव जन्मनि ईश्वरस्य साक्षात्कारः सम्भवमस्ति। अतः सवै मनुष्यैः सम्पूर्णसमर्थः स्यात् ईश्वरस्य प्राप्तये योजनीयः। तदैव मनुष्य भयरहितं शान्तया वासं कर्तुं शक्नुवन्ति। अनेन क्लिष्ट साध्य तत्वं सरल सुबोद्ध भाषायां प्रस्तुत कर्तुं प्रयत्नं कृतमस्ति।

<u>योग</u> <u>तत्व</u> -

योगतत्वात् पूर्वं वयं आत्म तत्वं ब्रह्मतत्वस्य च चर्चां कृतवान्। अनेन चिन्तनेन वयं ज्ञातपन्त यत् आत्मा परमात्मयोः केचन गुणाः समानाः सन्ति। यथा द्वयोः अपि सत्तायाः अनादि

अमरः, अजयः, निर्विकारः, निराकारश्च स्तः। तथा च अस्माभिः एतयोः स्वरूप नामानाम् विषये लक्षणं चापि ज्ञातम्। एतं कः प्राप्तुं शक्नोति एतत् तत्वं सः ज्ञातुं शक्नोति यः शुद्धान्तःकरण युक्त यः सांसारिक भोगाद् दूर स्यात्, सुखदुःखं ईर्षाद्विषादिभ्यः अपर, एवञ्च यः निश्चितरूपेण बलवान् अस्ति। विषयेऽस्मिन श्रीकृष्णेन गीतायामुद्घोषयते यत्- "अयमात्मा दुर्बलेन न लभ्य। अधुना तत् तत्वं किमस्ति यस्योपरान्त अन्तकरणं शुद्धं भवति ईश्वर स्वयं वरणयति इच्छा द्वेषादि अपि मनसि ना भवेत् विषये भोगेषु अपि आसक्तः न स्यात् एवञ्च शरीर, मानसिक तथा आध्यात्मिक रूपेण बलवान् भवेत्। एतादृशं योगे तत्वमस्ति। एवञ्च यत्र आत्मा-परमात्मनः वर्णनमस्ति तत्र तं प्राप्तकर्तुं साधनानि योग तत्वस्य वर्णनमस्ति। यतो हि वेदवेदाङ्गस्य कोऽपि विद्या अपूर्णा न भवति। अतः वेद सकल सत्य विद्यानां पुस्तकमस्ति।"[41]

अधुना वयं ईश्वर प्राप्ते साधनभूत तत्व 'योगस्य' वर्णनं कुर्मः।

महर्षि पतञ्जलि योगदर्शने योगस्य वर्णनं कुर्वन् कथयति- "योगश्चित्त वृत्ति निरोधः चितः (मनसः) आवृतीनां रोधनं योगमुच्यते। अत्र प्रश्नः उदेति यत् वृत्ति नाम किम्? वृत्तय पञ्चधा भवन्ति, प्रमाण विपर्य विकल्प, निन्द्रा, स्मृति।[42] एते वृत्तयः चित्तस्य अस्ति। वृत्तीनां रोधेसति चित्त एकाग्र भवति समाधि अवस्थां प्रात्यागम्। तदुपरान्त आत्मा परमात्मनः अनुभूतिं भवति, अत्र योगस्य तात्पर्यमस्ति मोक्षस्य प्राप्ति। न तु अद्यतन प्रचलितं शरीरस्य विभिन्न स्थितयः। परन्तु अष्ट्रांग योगे उक्तमासन प्राणायामानि ऋषिभिः उक्तं पद्धया कर्तव्यानि यतो हि तेन शरीरस्य शक्तिनां संचय भवति चित्तः वृत्ति शान्त भवति शरीर पुष्ट भवति, तदुपरान्त आत्म तत्त्वस्य प्राप्तिं भवितुं शक्नोति। अतः वयं वक्तु शक्नुमः यत् ब्रह्म प्राप्तये मार्गं योगतत्वमस्ति।

अधुना योगतत्वं किमस्ति? अस्य मार्गः कीदृशः महर्षि पतञ्जलीना विषयेऽस्मिन् लिख्यते "यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोऽष्टावङ्गानि"[44] एते योगस्य अष्ट अङ्गा सन्ति, एतेषु यमस्य पञ्च प्रकारः सन्ति। "अहिंसा सत्य अस्तेय ब्रह्मचर्य परिग्रहायमाः।[45] अधुना नियमस्य पञ्चव प्रकारा भवन्ति। "सन्तोषतपस्वाध्यायईश्वरप्रणिधानानिनियमाः।[46] एते यम-नियमाः योगरूपी भवनस्य आधार अस्ति। एतस्य पालनेन मनसः चञ्चलता दूरं गच्छति,

संसारस्य विषयभोगात् वैराग्य भवति, अन्तकरण शुद्धं पवित्रं दिव्यञ्च भवति शरीरं शक्त्यापरिपूर्णं भवति। तपादिं यम नियमेन ईश्वरस्य प्राप्तेः जिज्ञासा उत्पन्न भवति, ब्रह्मचर्यादि इत्यादिभिः ईश्वर प्राप्तये। एते गुणाः मनुष्ये यदा आगच्छन्ति चेत ईश्वरः तस्य स्वयं वरणं करोति यदा अस्मान् वर्णवति चेत् तस्य प्राप्ति अपि भविष्यति। तादृशम् एतत् योग तत्वमस्ति यस्य ऋषिभिः चर्चाः कृताः योगस्य अस्माकं जीवने प्रतिक्षणमावश्यकता वर्तते केवले तस्य तज्ञः आवश्यकः।

भगवान् श्रीकृष्णेन गीतायां जीवने योगस्य प्रत्येकं क्षेत्रे दिग्दर्शनं कुर्वन् उक्तम्-

बुद्धि युक्तो जहीतीह उभे सुकृत दुष्कृते।

तस्माद्योगाय युज्यस्व योग कर्मसु कौशलम्।[47]

अर्थात् शुभाशुभस्य इच्छां त्यक्त्वा बुद्धेः युज्य कर्मकरणमेव योग अस्ति। एवञ्च गीतायाः योगस्य सक्षेपेण पठितुमिच्छन्ति चेत् यजुर्वेदस्य 40 अध्यायस्य दिग्दर्शनं करणीयम्। अत्र श्री भगवानुवाच- विद्यते-

कुर्वन्नेवेह कर्माणि जिजीविषेच्छतः समा।

एवं त्वयि नान्ययेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे।[48]

अर्थात् ये मनुष्याः! भवन्तः जगत्यस्मिन् कार्यं कुर्वन् शत वर्षाणि पर्यन्तं जेतुमिच्छन्तु एवं विहाय मोक्ष प्राप्ते युष्माकं पार्श्वे अन्य मार्ग नास्ति। परञ्च हे मनुष्य! यत् एवं कर्मं कुर्वन् एतेषु मा रागः। अत्र भगवता मनुष्याः उपदिश्यन्ते।

ईशोपनिषद् ऋषि अपि एतं विषयं विस्तारेण कथ्यन्ते।

"ईशावास्यमिदं सर्वं यत् किञ्च जगत्यां जगत्।

तेन त्यक्तेन भुञ्जिया मागृधः कस्य स्विद्धनम्।।" (ईशोपनिषद्1)

हे मनुष्याः! संसारे अस्मिन् यत् किमपि विद्यमानमस्ति, तत् सर्वं भगवताव्याप्तमस्ति तथा च योग साधनाया त्वमिश्वरं भजः महर्षि दयानन्देन उक्तं यत् परमात्मा सृष्टि कर्ता अस्ति तस्यैव उपसना करणीयाः। हे मनुष्याः एतत् धन तस्य ईश्वरेण आच्छादितमस्ति। अमुना प्रकारेण धनं कस्यापि नास्ति। अतः हे मनुष्य! त्वमस्मिन् जगति त्याग पूर्वकेन अस्य उपयोगं कुरू। एतत्

एवं तव कृते श्रेष्ठः मार्गमस्ति। अत्र सन्तोष तपः त्याग वैराग्य ब्रह्मचर्य स्वाध्यायित्यादयः योगाङ्गानां यथोचितं संगृहितमस्ति, अग्रे प्रश्नोपनिषदि अपि योग तत्वस्य सुन्दरवर्णनं मुनिभिः उद्यृतमस्ति।

"अथोतरेण तपसा ब्रह्मचर्यण श्रद्धया विद्याऽऽत्मान्विष्यादि समथिजयन्त प्राणानामायतनमेतदमृतमयमेतत्परायणमेतस्मान्न पुनरावर्तन्ते इत्येष निरोधस्तदेष श्लोकः।। (प्रश्नो0 10) तपस्यया सह ब्रह्मचर्येण युक्त श्रद्धापूर्वकं ब्रह्मविद्यायाः अन्वेषणं योग-साधकः ब्रह्मचारी सुर्यादि लोकेषु विजयंप्राप्नुवन्ति। प्राणायामस्य चर्चां कुर्वन् उक्तं यत् प्राणस्य साधना करणेन साधक अमृतं प्राप्त्वा विशिष्टानन्दं च प्राप्नुवन्ति।"

एतेन प्रकारेण वयं वक्तुं शक्नुमः यत् सम्पूर्ण वैदिक वाङ्मये योगसर्वत्रसमाहितमस्ति। एषः योगेनेव आत्मा परमात्मौ तथा च एतादृशान् अनेकान् गुढ रहस्यान् ज्ञातः एकं तत्वमस्ति। एतदर्थं उपनिषदसु आध्यात्म जगद्श्य नया सह एतान् येन तत्वेन ज्ञायते तेषां वर्णनं सर्वत्रं उपलभ्यन्ते। तत् तत्वः योगमस्ति। योग नास्ति कस्यापि कलाकारस्य कलाः अपितु जीवनयापनार्थं एकः सम्पूर्ण वैज्ञानिक पद्धति अस्ति। ऋषि मुनीनामेक सुदृढ आध्यात्म शैली अस्ति। जीवनस्य चर्मोत्कर्ष योगः तत्वं विद्यतै। अतः सर्वेः योगः करणीयः एव अहिंसादय योगाङ्गै ब्रह्मविद्यां ज्ञातुं यतन्ते एवं आध्यात्मक रहस्यान् योग-तत्वेन ज्ञातुं शक्यते।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. छान्दोग्योपनिषद् भाष्य - पं0 शिवशंकर शर्मा, पृ0 5
2. उपनिषदों का तत्त्व विज्ञान, डॉ0 जयदेव वेदालंकार, पृ0 1
3. Indian Philosophy IInd Edition. P.B. 136, 137
4. योगश्चितवृत्तिनिरोधः। योगदर्शन 1/1
5. प्रमाण विपर्य विक्ल्प निन्द्रा स्मृति पञ्चधा वृतयः।
6. तदा द्रष्टु स्वरूपे अवस्थापनम्। योगदर्शन 1/3
7. छान्दोग्योपनिषद्, भाषा-5, पं0 शिवशंकर शर्मा

8. हिस्ट्री ऑफ संस्कृत लिटरेचर, पृ0 20

9. कल्याण उपनिषद– 5, पृ0 14

10. यजुर्वेद, 11/1 11. योगदर्शन, 1/2

12. इन्द्रियभ्य: परममनो मनस: सत्वमुत्ततमम्।

सत्वादधि महानात्मा महतोऽव्यक्तमुत्तमम्।। कठो0 6/7

13. अवयक्तातुपर पुरुषो व्याप को लिङ्गएवंच।

यं ज्ञात्वामुच्यते जनतुरमृतत्वं च गच्छन्ति।। कठो0 6/8

14. यजुर्वेद, 33/7 15. यजुर्वेद, 11/5

16. हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्य पुरातन:। याज्ञ0स्मृ0

हिरण्यगर्भ: समर्वतताग्रे भूतस्य जात पतिरेक आसीत्।

17. सांख्यस्य वक्ता कपिल: परमथि: स: उच्यते।

हिरण्यगर्भो योगस्य वक्ता नान्य पुरातन:।। महाभारत 12/349

18. ऋग्वेद 10/221/1 19. यजु0 13/4

20. हिरण्यगर्भो द्युतिमान य एष छन्दसि स्तुत:।

योगै: सम्पुज्यते नित्यं स च लोके विभूस्मृत:। महा0 12/342/86

21. हिरण्यगर्भो भगवान् एष बुद्धिरिति स्मृत:।

महानिति च योगेषु पिरञ्चिरिति चाप्यक्ष:।

22. हिरण्यगर्भो जगदन्तरात्मा.....। अद्‌भुत रामायण 5/6

23. इदं हि योगश्वर योग नैपुणं हिरण्यं गर्भो भगवान् जगादयत्। श्रीमद्‌भागवत् 5/18/3

24. ओ३म्, ब्रह्मदेवानां प्रथम: संबभूव विश्वस्य कर्त्ता भूवनस्य गोपत।

स: ब्रह्म विद्या सर्व विद्या प्रविष्ठामथर्वाय ज्येष्ठ पुत्राय प्राह।

अथर्वणै यां प्रदेत ब्रह्म अथर्वा तां पुरो वचङ्गिरे ब्रह्मविद्याम्।

स भारद्वाजाय सत्यवाहाय प्राह भारद्वाजोउङ्गिरये परावराम्।

शौनको हैयवै महाशालोऽङ्गिरसं विधिवदुपरान्न पप्रच्छ:।

कश्मिन्नु भगवोविज्ञाते सर्वमिदं विज्ञातं भवतीति।।

तस्मैश्होवाच द्वेविधे वेदितव्य इति हस्मयद ब्रह्मविदो वदन्ति परा च वा अपरा च।

25. तप्रापरा ऋग्वेदो यजुर्वेद: सामवेदो अथर्वद: शिक्षा कल्पो: व्याकरणं निरुक्तं छन्दोज्योतिषम् इति। अपरा मु0 3/1/1/34/5

26. सोऽहम् भगवोमन्त्र विदेवास्मि नात्मविच्छुत: होव मे भगवद्दृशेभ्यस्तरति। शोकात्मविदिति सोऽहं भगव: शोचामि तं मा भगवाञ्छोकस्य पारं तारयत्विति तं होवाच यद्वै कि चैतदध्यगिष्ठा- नामैवैतत्। (छान्दोग्योपनिषद् 7/1/3)

27. दर्शन स्पर्शति- एकार्थ गृहणातु।। न्यायदर्शन 3/1/1

28. इन्द्रियान्तर्विकारत्।। न्यायदर्शन 3/1/22

29. इच्छा द्वेष प्रयत्न सुखदु:खज्ञानानि आत्मनोऽलिङ्गम्। न्यायदर्शन 1/1/10

30. न जायते मृयते वा विपश्चिन्नायं कुतश्चिन्न बभूव कश्चित।
अजो नित्य: शाश्वतोऽयं पुराणो न हन्यते हन्यमाने शरीरे। कठो0 1/1/14

31. हन्ता चेन्मन्यते हन्तुं हतश्चेन्मन्यते हतम्।
उभौ वौ न विजानितो नायं हन्ति न हन्यते।। कठो0 1/2/19

32. गीता 1/26
33. ऐतरेयोपनिषद् 1/1/1
34. ईशोपनिषद् 15
35. कठोपनिषद् 1/3/14

36. श्रवणामपि बहुभिर्योनलभ्य श्रृण्वन्तोऽपि बहवोयं न विद्यु:।
आश्चया: वक्ता कुशलोअस्य लब्धा आश्चर्योज्ञाता कुशलनुशिष्ट।।

37. कठोपनिषद् 1/2/8
38. मुण्डकोपनिषद् 3/7
39. ऋग्वेद 1/164/46
40. आर्य समाजस्य नियम- महर्षि दयानन्द सरस्वति
41. कठोपनिषद् 3/1/3
42. आर्य समाजस्य नियम- 3 महर्षि दयानन्द सरस्वति
43. योगदर्शन 1/1
44. योगदर्शन व्यासभाष्य
45. योगदर्शन 1/2
46. योगदर्शन 12/28
47. योगदर्शनप 2/32
48. गीता 2/20

जगद् विवेचन

अधुना योग-तत्वोपरान्त जगद् विवेचना करणीया इति प्रतिभाति, अतः अत्र चिन्तनं क्रियते। एतं ज्ञातुं यदा विचारं क्रियते तदेव जगतः कारणकार्ये प्रति मनसि प्रश्नःउदेति। तदर्थमेव अत्र जगतः विवेचनायां विचारं क्रियते- यथा-

आत्मनं स्वकीय स्वतन्त्रः अस्तित्वं न भवति। आत्मा प्रकृत्या सहयोगं विना किमपि कर्तुं न शक्नोति। आत्मा प्रकृत्या आवरणं स्वीकृत्य उत्पद्यते, जीवनं यापनं करोति पुनः गच्छति, अत्र ध्यातव्यः विषयः अस्ति यत् आत्मा येनं सह आगच्छति, गच्छति एव यावत् येन सह निवसति ततेव जगत् अस्ति। साख्य आचायेण विषयोऽयमेव विवेच्यते- "सत्वरजस्तमसां साम्य अवस्थां प्रकृति"[1] जगत् प्रकृत्या तिसृषु अवस्थाषु एकः साम्य रूपमस्ति। प्रकृत्या तिस्रः अवस्था एताः सन्ति। सत्वः, रजः, तमश्च एतेषां साम्यरूप जगत् जीवात्मया भोगं क्रियते। अतः जीव भोक्ता जगत् भोग्य सामग्री भवति।[2] वैदिक साहित्यः अपि त्रीनि तत्वानि सत्तया अनादि मन्यते, ईश्वर, जीव, प्रकृति च। प्रकृति=सत्व, रज तम एतेषां साम्य रूप जगत् अस्ति। "स्वामी दयानन्द सरस्वत्यपि जगत् अनादि इति स्वीकरोति।"[3]

जगत् किमस्ति इति सम्पुष्ट्य अनन्तरं प्रश्नःउदेति अस्य रचनायाः कारणं किमस्ति? रहस्योऽय उद्घाटयन् अस्माकं ऋषयः ब्रुवन्ति यत् जीवात्मनः मोक्ष प्राप्यते जगतः रचनायाः आवश्यकता जाता, यतोहि वेदेषु अपि उक्तम् यत् जीव कर्म कर्तुं स्वतन्त्र अस्ति, परन्तु फलाय परमेश्वरस्य अधिनमस्ति चेत् कर्मं कर्तुं कर्मं भोक्तुं जगतः निर्माणस्य आवशकता जाता मनुष्य कर्म कृत्वा सुखदुःखः बन्धनमोक्षश्च धारणं कर्तुं समर्थ स्यात्। एतदर्थं ईश्वेरण जगतः सजृनं कृतम्।

जगत् रचनायाः विस्तारं कुर्वाणः ऐतरेयोपनिषदः ऋषयः कथयन्ति "स ईक्षत लोकान्नु सृजा इति"[4] यत् परमात्मनः इच्छा जाताः यत् लोक सृजनं करणीयम्। परमात्मनः एषेच्छा जीवात्मनः कर्मफलहेतो उत्पन्न जाता। परमेश्वरस्य इच्छा तथा च सङ्कल्प करणीयम् एव जगत् रचनायाः कारणमस्ति।

जगत् रचनान्तर प्रश्नः उदेति यत् रचनाकर्ता कः? किमपि कार्यं कर्तुं तं कार्यस्य अनुकूल शक्ति सामर्थ्यं भवितव्यम्। अतः सृष्ट्या रचनायाः कृते सामार्थ्यं कमपि मनुष्य विशेषे भवितुम् नार्हति। यतोहि मनुष्य अल्पशक्ति सामर्थ्यवानमस्ति अस्ति। किमपि कार्यस्य निर्माणस्य पूर्वं निर्माण कर्त्ता भवितव्यः। पुनः मनुष्यात् पुर्वं तु सृष्ट्यां मनुष्यस्य भोगाय सर्वाणि वस्तुनि विद्यमान आसीत्। पुनः कः अस्ति यो सृष्ट्या पूर्वं सत्तायामासीत्। विषयोऽयं ऐतरेयोपनिषदः ऋषि कथयति "आत्मा वा इदमेक एवाग्र आसीत्। नान्यकिञ्न मिषत्।।" इत्युक्ते जगत्यस्मिन् आदौ सः परमेश्वर एकाकी विद्यमानः आसीत् य त्रिषु कालेषु एक सम भवति, सैव सर्वशक्तिामान् पिता अस्ति सः एव अस्याः सृष्टयः निर्मातारः अस्ति, ततः पूर्वं जगत्यस्मिन नासीत् विद्यमान किमपि। केवलं प्रकृति स्वकीय मूल (सत्व रज तम) अवस्थायां विद्यमानमस्ति। अस्मिन सन्दर्भे श्रुतयः वदन्ति-

"हिरण्यगभ्र:समवर्तताग्रे भूतस्य जातः पतिरेक आसीतम्।"

इत्युक्ते सः हिरण्यगर्भ (परमात्मा) एव उत्पन्न जगति सर्वेषां पूर्वमासीत्। अतः अस्य संसारस्य रचयिता सर्वशक्तिमान अस्ति अतः सः परमात्मा एव कार्यं कर्तुं शक्नोति अन्येषु एतत् कार्यं कर्तु सामर्थ्यं कुत्र? सः परमेश्वर अस्य संसार कर्ता अतः एव सा ब्रह्मा अस्ति। सः एव अस्य भरणं पालनं पोषणं कुर्वाणः अस्ति, एवं सर्वेभ्यः शुभाशुभ कर्माणी फलमपि परमेश्वर एव ददाति।

एतत् जगत्किमस्ति केन रचितः किमर्थं रचितः, एतेषु विषयेषु चर्चा करणान्तरम् मया चिन्त्यते यत् जगत्रचनाक्रमं (सृष्टिक्रमं) अपि ज्ञातव्यम्।

ऐतरेयोपनिषद् सृष्ट्या क्रमस्य उल्लेख अति सुन्दर स्पष्ट शब्देषु कृतमस्ति। अत्र ऐतरेयोपनिषद् एवं पंक्तिया उद्धृत कर्तुं यत्नः कृतवान्। यद् एवमस्ति- परमात्मा जगतः रचनायाः इच्छा कुर्वन् द्युलोकः अन्तरिक्ष लोकः तथा च पाताल लोकस्य रचना कृता। द्युलोकात् अपि स्वर्गादि लोकानां निर्माणं कृतम्। यम् अम्भ नाम्ना सर्वे जानन्ति। अन्तरिक्षे प्रकाशादि लोकानां उत्पादितवान्। यस्य मरीचय नाम अस्ति। पृथ्व्यां मृत लोकः पाताले जलम् उत्पन्नं कृतम्। अनेन प्रकारेण क्रमशः परमात्मा एतान् लोकान् उत्पन्नं कृतम्। तथापि एतेषां लोकपालकानाम्

आवश्यकता जाता। चेत तान् उत्पादितवान् पुनः सः ब्रह्म एक पिण्डं निर्मित्वान् तस्मिन पिण्डे सङ्कल्पं कृतम्। तेन सङ्कल्पेन सङ्कल्पितं भूत्वा तस्मिन् प्रकटितम्। मुखात् बागेन्द्रियात् बागेन्द्रियात् अग्नि देव उत्पन्न जातः। एतस्योपरान्त तस्मिन पिण्डे नासिका जाता तस्याम् प्राणः प्राणाञ्च वायुदेवता प्रकट जातः, पुनः नेत्रं प्रकटम् जातः नेत्रे नेत्र इन्द्रिय उत्पन्न जातः। तदुपरान्त तस्मिन् कर्ण प्रकटित जातः। तस्मिन् श्रोत्रेन्द्रिय श्रौत्रात् दिशाः उत्पन्न जाताः। एवञ्च तस्मिन् त्वक् प्रकटितं जातम्, तस्मिन त्वचि लोमानि उत्पद्यानि तेषु औषध वनस्पत्युत्पन्न जातः। पुनः पिण्डे हृदयं प्रकटं जातम्, तस्मिन मनः उत्पन्नं मनसः चन्द्रमा उत्पन्न जातः। पुन पिण्डे नाभि प्रकटा जाता नाभ्यां अपानः उत्पन्न जातः, तस्मिन् यमदेवता जातः, अन्तिमे च लिङ्ग प्रकटम् जातः। तस्मिनद वीर्य वीर्यात् जलमुत्पन्न एतेन प्रकारेण सर्वेलोकाः एवं लोकानां देवतानाम् उत्पत्यः एताः सर्वाः अग्नि आदि देवताः संसार रूपी सागरे पतितं पुनः परमात्मा एताः पिपासा बुभूक्षाया युक्तकृतवान्। तदा ताः सर्वाः देवता ब्रह्माभिः उक्तवन्तः। यत् अस्मभ्य एतादृशं स्थानं दीयताम् यत्र वयं स्वकीय अन्नइत्यादि खादितुं खक्नुमः।

पुनः परमात्मा तासां कृते गौरश्वादिनां शरीरं दत्तवान्। एतत् गौ अश्वादि शरीरं दृष्टवा ता अग्नि आदि देवताः उक्तवत्यः, एतत अस्माकं कृते नास्ति उचितम्। पुनः तेभ्यः मनुष्य शरीरं दत्तवान् एतत् दृष्टे सति अग्न्यादि उक्तवत्य। यत् एतत् परमात्मन् सर्वोत्तकृष्ट कृतिरस्ति। एतत् अस्माकं कृते सर्वोत्तमः अस्ति। तदा परमात्मा उक्तम् सर्वे देवाः स्वकीय अभिष्ट यथायोग्येषु स्थानेषु प्रवशं कुर्वन्तु। यथा अग्नि मुख प्रविष्टः जातः। वायु नासिकायां एतेन प्रकारेण सर्वे देवता स्वकीय अभिष्ट स्थानेषु प्रविष्टाः जाताः। उपनिषदसु एतत् प्रकारेण सृष्ट्या क्रम उपलभ्यते। इतोऽपि अधिकं जातुं ऐतरेयोपनिषदादि ऋषि कृतः ग्रन्थां स्वाध्यायं कुर्वन्तु।

माण्डुक्योपनिषदि सृष्टयाः क्रम एवं वर्णितमस्ति।

तस्मादग्नि समिधो यस्य सूर्यः सोमात्पर्जन्य औषधय पृथिव्याम्।

पुमानरेतः सिञ्चति योषितायां बहवी प्रजा पुरुषात्सम्प्रसुता।।[5]

अत्र माण्डुक्योपनिषदः ऋषिभिः ऐतरेयोपनिषदः सृष्ट्याः प्रक्रियामनुमोदन कुर्वाणः दृश्यते। यत् ब्रह्म सर्वेषां पूर्वम् अग्निमुत्पादितवान्। तस्य समिधा सूर्यात् चन्द्रमसं जातः।

चन्द्रमसः मेघं निष्पादितः। मेघात् वर्षामु त्पद्यते। वृष्ट्या औषधी वनस्पतिं तथा च एतेषां भक्षणेन वीर्यः उत्पद्यते। पुन प्रज्ञा उत्पन्नाजाता। अन्ते वयं वक्तुमिच्छामः। यत् परमात्मा केन प्रकारेण सृष्टया उत्पत्ति स्थिति प्रलयं च करोति। विषयेऽस्मिन् मुण्डकोपनिषदि दृश्यते-

यथोर्ण नाभिः सृजेत् गृह्णते च,

यथा पृथिव्यामोषधयः सम्भवन्ति।

यथा सतः पुरुषान् केशलोमानि,

यथाक्षरात्सम्भवतीह विश्वम्।[6]

यथा मकड़ी जालं वपति कण्ठाध करोति, यथा पृथ्व्यामोषधवनस्पति उत्पन्नं भवति नष्टं च भवति यथा मनुष्यस्यस वकेश-लोमानि च भवति। एतेन प्रकारेण स ब्रह्म सृष्टया सृजनं करोति प्रलयं च करोति।

एतेन प्रकारेण अत्र आत्मा परमात्मा, तथायोग तत्वं व जगद् विवेचनायाः संक्षिप्त परिचय उद्घृतु अस्माभिः प्रयत्नः कृतः।

योग्यः लक्षणं लक्ष्यञ्च

महर्षि पतञ्जलि योगीनां लक्षणां वर्णनं कुर्वाणः कथयति यत् यः मनुष्य वृत्तीनां दमन करोति सः योगी।[7] "वृत्ति-इत्युक्ते- प्रमाण- (प्रत्यक्ष, अनुमान आगम) विपर्य विकल्प, निद्रा स्मृति।" वृत्ति निरोधस्य तात्पर्यं योगवसिष्ठे एवं वर्णितमस्ति- "वृतयस्तासां निरोधस्तासां लयाख्योऽधिकरणस्येवावस्या विशेषाऽभाववस्यास्यन्यतेऽधिकरणावस्था विशेषरूपत्वात्।"[8]

अत्र वृत्तीनां नाश न भवनम्। प्रत्युत वृत्तीनां स्वकीय अधिकरणे विलिनं करणमस्ति एवञ्च वृत्ति निरोध चित्तस्य अवस्था विशेष अस्ति। तथा च तदा योगीनां वृत्तीनामधिकरणे लय भवति चेत् योगी स्वकीय स्वरूपे अवस्थितं भवति।

तदुपरान्त महर्षि पतञ्जलि योगीनां बाह्य लक्षणां वर्णनं कुर्वन् ब्रवीति यत् योगी साधकस्य अहिंसया वैर त्याग तथा च सर्वेषु प्राणीसु मित्रताया: भाव भवति। "ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्यलाभ:"[9] ब्रह्मचर्येण वीर्य: लाभ: एवञ्च वीर्यलाभेन योगीनां शरीरे ओज:, तेज:, कान्ति: बल प्रभादय: उत्पद्यन्ते। "तपो द्वन्द सहनम्" तपबलेन सहनकर्त शक्तिं प्राप्यते। अत: योगी कष्टे अतिदुखित आनन्द-समये अतिमुदित: न भवति। स: जगति कदापि अपयश: न प्राप्नुवन्ति। भगवान् श्रीकृष्ण महाराज योगी लक्षणमेव उक्तम्-

आत्मौपम्येन सर्वत्र समं पश्यति योऽर्जुन।

सुखं वा यदि वा दु:खं स: योगी परमोमत:।।[11]

हे अर्जुन! समत्वस्य या पराकाष्ठा भवेत यत्र सर्वविध क्लेश, द्वन्द्वेषु समान भवेत् एवञ्च समान सैव व्यक्ति भवितुं शक्नोति य स्वकीय वृत्ति: निरोधय: स्वकीय: स्वरूपे प्रतिष्ठित कृतमस्ति। स: एव व्यक्ति कर्मं कुर्वन् अस्य संसारस्य बन्धनेन मुक्त भवितुं शक्नोति। एवञ्च रे अर्जुन! य: व्यक्ति सर्वत्र निज परं विना दृष्ट्वा सुखं दु:खं च समानयेव चिन्तयति, एतत् एव योगी जनानां लक्षणमस्ति।

युक्ताहार विहारस्य युक्त चेष्टस्य कर्मसु।

युक्त स्वपनावबोधस्य योगी दु:खा।। गीता

भगवान् श्रीकृष्ण जी महाराज कथयति, योगी साधक स: एवस्ति यस्य आहार युक्तमस्ति यस्य वासं गमनं व्यवहारञ्च यथायोग्यमस्ति, एवञ्च कर्मसु युक्त चेष्टा अस्ति। यस्य जीवनस्य प्रत्येक क्रिया यथोचिमस्ति स: योगी। महर्षि चरकेन् लिख्यते-

हित् भूक मित् भूक ऋत् भूक सैव योगी।

य: हितकारी, अल्पाहारी एवं ऋतौऽनुसारं भूङ्क्ते स: एव योगी। एतेन प्रकारेण भगवान् श्रीकृष्ण जी महाराजेन् तथा च महर्षि चरकेन योगीनां वर्णनं कुरुत:। तदुपरान्त उपनिषद्कार अपि योगीनां इमानि लक्षणानि विशद् रूपेण विवच्यते।

योग तत्वोपनिषदि उक्तमस्ति "जन्म मृत्यु जरा व्याधि नाशनं मृत्युतारकम्" तथा-

"धातु स्त्रिलोल्यकादिनी मृगतृष्णा मयानि वै।"

"शरीर लघुतादिप्त जठराग्नि विवर्धनम्।"

"अल्पमूत्र पुरिषश्च स्वल्पनिऽश्च जायते।

क्लिवो दुषिका लाला स्वेद दुर्गन्धताननेे।।"

कन्दर्पस्य यथा रूपं तथा स्दपि योगीन्।"[12]

योगी साधक जन्ममरणस्य बन्धनेन मुक्तं भवति, सः जरा रोगी अपि न भवति, एव अमृतं च प्राप्नोति, यः योगी आभूषणादि स्त्रि चपलतां च मृग तृष्णां विज्ञाय त्यक्तवान् यस्य साधकस्य शरीरे मलसमाप्त इव स्यात् यस्य पाचनतन्त्रं तीव्रं (जठराग्न्या) स्यात् तथा च शरीरः सूक्ष्म सुन्दरं स्वस्थं आकर्षकं च स्यात् यस्य शरीरे दुर्गन्ध न भवेत, यस्य शरीरे मलमूत्र निद्रा च न्युनाजाता, स्वेदस्य दूर्गन्ध समाप्तप्रायः स्यात्। यस्य सुखी जनेः सह मैत्री दुःखी रोगी जनै सह करुणाया भाव पुण्यवान् दानी तथा च धार्मिक जनै सह प्रेमभाव, एवञ्च यः दुष्टधूर्त पापी लोभी मनुष्यैः सह उपेक्षायाः भाव स्थापयति व्यवहारयति सः एवं वास्तविक रूपेण योगी अस्ति। एवञ्च एते ग्रहणीयाः गुणाः यस्मिन् दृष्टिगतं स्यात् सः एव योगी। यस्मिन न स्यात् स भोगी इति ज्ञातव्यम्।

योगेन शान्तिमय कान्तिमय अहिंसामय, तपस्विना सत्याचरण, ब्रह्मचर्यत्व, त्यागमयता शुद्धता, सात्विकता, सन्तोष स्वाध्याये प्रवृत्ति, मनसः चपलतायाः समाप्तिकरणं क्रोधस्य त्यागं, ईश्वर भक्ति आसन प्राणायामस्य अभ्यासेन मनसा वचसा कर्मणा ईश्वरं प्रति समर्पणमित्यादि सर्वाणि लक्षणानि प्रारम्भिक योगीनां लक्षणानि सन्ति। इतः परं सिद्धिनां शक्ति हस्तगतं आरभ्धं भवति।

योगेः लक्ष्य योगस्य शाब्दिक अर्थेनैव दृष्टिगोचर भवति। यतोहि योगस्य अर्थ-महर्षि व्यास महाभागः समाधि इति कथयति। अतः योगीनां लक्ष्यमस्ति समाधिना ईश्वरसाक्षात्कारः। ईश्वर साक्षात्कारयोगीनां परमलक्ष्यं चर्मोत्कर्ष च अस्ति। एकः योगी साधक लक्ष्यमेतत् प्राप्तुं बहुविध यतन्ते। एवञ्च सः एतत् लक्ष्यप्राप्तुं सः यस्मिन् दिने यतते तस्मिन् दिने तस्मिन क्षणे तस्मिन दिव्य शक्तीनां जागरणं प्रारभ्ते।

योगेन योगी मृत्योः अमृतस्य मार्गे आरूहय तं शक्तिं प्राप्तुं प्रयत्नम् आरभ्यते। यः एतत् जगत् निर्मितवान् एव एतत् धारणं कृतवान् एवं धारितं जगत् पालनं पालितस्य पोषणं कुर्वन् अस्ति। तथा पालितं पोषितं जगतः अन्तिमसमये विनाशं करोति तं शक्तिं ब्रह्मा उच्यते। एवञ्च एतं शक्ति प्राप्तये मार्गे साधकस्य जिज्ञासा श्रद्धा भक्ति अभ्यास, देश, काल, समयञ्चानुसारेण तमेनेका सिद्धियः प्राप्नोति। अस्य प्राप्ति क्रर्मेण शारीरिक व्यवहारिक च परिवर्तनं भवति। यदा साधकस्य शरीर सर्वविध मलात् दुर्गन्धस्य समाप्ति भवेत, शरीरस्य स्वास्थय निरन्तररूपेण वर्धेत् मन शान्त आत्मा पवित्र भवेत् चेत् साधकं चिन्तयेत् यत् सः स्वकीय मार्गे आरोहणं कृतवान् एवञ्च अग्रिमं यात्रा आरम्भनीया एवं तदर्थं सङ्कलपितं भूत्वा अभ्यासं प्रयत्नं वैराग्यं च वर्धनीयमस्ति।[13] यतोहि अस्माकं ऋषयः मुनयः कथयन्ति–

"मनः एव मनुष्यानां कारण बन्धमोक्षयोः"

मनः एव मनुष्यानां बन्धन एवञ्च मोक्षस्य कारणमस्ति। अस्य बन्धनस्य कारणेन अर्थात् चित्तः स्वकीय स्वरूपे अवस्थित करणमेव योगीनः प्रथमं लक्ष्यमस्ति। मनुष्य दुष् कर्माणि त्यक्त्वा सत्कार्येषु निरन्तर प्रवृत्त भवेयुः एतर्थं यत्नं करणीयम्।[14] एवञ्च सङ्कल्प शक्तिं वर्धनमेव योगिनः लक्ष्यं भवितव्यम्। योगेन विश्वं बन्धुत्वस्य भावनाया प्रेरित करणं सांसारिक कर्तव्यानि परिपूर्ण कुर्वन् संसारस्य भोगं भुञ्जयमानः अपि विषयेषु आसक्ति न स्यात्। एतत् एव योगीनाम् लक्ष्यं भवितव्यम्।

योगीनां लक्ष्यं प्रति दृष्ट्रि पातयन् कैवल्योपनिषदि उक्तम् यत्–

न कर्मणा न प्रजया धनेन त्यागेनैक अमृतत्वमानसु (परेण नाक निहितं गुहायां विभ्राजते यद्यतयो विशन्ति।[15] तथा– उपनिषदि अग्र लिखितमस्ति– यत् कं प्राप्तकरणं लक्ष्यमस्ति। **स**

ब्रह्म स शिवः सेन्द्र सोऽक्षरः परमः स्वराअ्। स एव विष्णुः सः प्राणः स कालोऽग्नि सचन्द्रमा।[16] सैव प्राप्ति योगी लक्ष्यम्।

एकः योगी स्वलक्ष्यं कर्मसु लिप्त्वा प्राप्तु नार्हति, न सन्तान प्रजायां मोहः स्थाप्य, न धन सम्पत्ति ऐश्वर्यादि उपायैः, अपितुः त्याग आशक्ति रहित भूत्वा स्वकीय हृदयेरूपी गुहायां स्थित्वा तत् लक्ष्यं प्राप्तुं शक्नोति। इदानीं किं तल्लक्ष्यम्।

तत् लक्ष्यमस्ति यागिनः अन्तिमं लक्ष्यं ईश्वरस्य साक्षारकारः मोक्ष प्राप्ति जगतः विषयेषु अनाशक्तित्येव योगीनः चरमोत्कर्षः अस्ति। सः ईश्वरः एव सृष्टिं उत्पन्नेन सः ब्रह्म अस्ति सः कल्याणकारी अस्ति अतः शिवः, तमेव प्रजन्य रूपेण इन्द्र नामना ज्ञायते। सः अक्षर रूपेण परम् विराट् अस्ति, सः ईश्वर सर्वेषाम पालन कर्त्ता अस्ति अतः विष्णु, स एव संसार विनाशकः अस्ति अतः सेव कालाग्नि, एवञ्च तमेव जनाः चन्द्रमा कथ्यन्ते। सः तत् एव योगीनां परम लक्ष्यंमास्ति। वेदयपि कथितम् "तमेव विदित्वाऽति मृत्युमेति नान्य पन्था विद्यतेऽयनायः।"

एषः ब्रह्म सर्वेषां हृदयरूपी गुहायां स्थित अस्ति एतं प्राप्त करणमेव योगीनां लक्ष्यम् भवति।

इति प्रथमोध्यायः

1. सांख्य दर्शन 1/61
2. श्वेताश्वरोपनिषद 1/12
3. स्वामन्तव्यामन्तव्य प्रकाश (दयानन्द सरस्वती)
4. ऐतरेयोपषिद् 1/1/1
5. माण्डुक्योपनिषद् 1/1/5
6. मुण्डकोपनिषद् 1/1/7
7. योग वशिष्ठ 1/1
8. अहिंसाप्रतिष्ठायां तत्सन्निधौ वेर त्यागः 2/35
9. योगदर्शन 2/38
10. व्यासभाष्य यो0 द0 2/43
11. गीता 6/32
12. योगतत्वोपनिषद् 5, 32, 45, 57, 60
13. अभ्यास वैराग्याभ्यां तन्निरोधः 1/12
14. ओ३म विश्वानिदेव सवितुर्दुरितानि परा सुव। यद् भद्रन्तन्नऽआसुव।। यजु0 30/3
15. कैवल्योपनिषद् 3
16. कैवल्योपनिषद् 8
17. योग तत्वोपनिषद्
18. योगराजं वक्ष्यामि योगीनां योग सिद्धये।
    मन्त्र योगो लश्यचैव राजयोगो हठस्तथा।। (योगराजोपनिषद् 1)
19. वाक्यपदीयम (ब्रह्मकाण्ड 1)
20. योगदर्शप 3/1
21. मनुस्मृति 2/85
22. श्सेगतत्चसेवपिषद् 22.22
23. योगराजोपनिषद् 3,4
24. योगदर्शन
25. गीता 28/54,55

ओ३म्

❋ अनुभूमिका ❋

प्रत्येक मनुष्यः परमानन्दं पातुमिच्छति, एतदर्थं योग-साधना अभिप्रेतमस्ति। योग ईश्वर साक्षात्कारस्य एकाविशिष्टा पद्धतिरस्ति। वेदोक्तमस्ति यत्- नान्यपन्था विद्यते अयनाय अर्थात् ईश्वरं प्राप्तिं विना एतस्मात् जगतः मुक्तिः सम्भवं नास्ति। एवं परमेश्वरस्य प्राप्तिं मार्गः योग साधना अस्ति। एतं विहाय अन्य कोऽपि उपायः नास्ति।

तमवीरश्वरं ज्ञातुं तम् अमरपदं प्राप्तुं योग साधनानां बहुविधः प्रकारा अस्माकं शास्त्रेषु वर्णिताः सन्ति। अस्माकं भिन्न-भिन्न विचारा सन्ति अतः पृथक्- पृथक् परिलक्षित भवति। लेकिन प्रत्येक विधिः भिन्नः भिन्नः भवति सति अपि तस्य परमलक्ष्यस्य प्राप्तयेसाधनमस्ति। परन्तु कस्य अपि एकः विषये विशेष बलं दत्त्वा वर्णितं कृतमस्ति। तथापि एते परस्परं पुरक सन्ति। एषः विषयऽपिसम्यक् रूपेण ज्ञातव्यः, यानि साधनानि जीव परमात्मनं संयुक्त करणस्य साधनं भवेत् योग शब्देन व्यवहृत कर्तुं शक्यते। भारतीय दर्शन शास्त्रेषु निम्नलिखित प्रकाराणां उल्लेखं प्राप्यते। तानि सम्पूर्ण योग प्रकारान् अहम्अत्र क्रमशः लेखितुं प्रयतते, तेषु मुख्यः प्रकाराणां संक्षिप्त परिचयमपि अत्र प्रस्तुतकर्तुं मया प्रत्ययते।

<u>योगस्य प्रकाराः</u>

कर्मयोगः	मन्त्र योगः
ध्यानयोगः	शब्द योगः
तारकयोगः	लय योगः
कुण्डलिनियोगः	भक्तियोगः
शरणागति (प्रपति) योगः	क्रियायोगः

राजयोग:

प्रेमयोग:

वागयोग:

अमनस्कयोग:

समत्वयोग:

श्रद्धा योग:

तन्त्रयोग:

शून्य योग:

रसायनयोग:

सांख्ययोग:

अष्टांगयोग:

अस्पर्शयोग:

नाशक्तियोग:

समाधियोग:

जययोग:

हठयोग:

एतेन प्रकारेण योगस्य अनेक प्रकाराणाम् उल्लेखः कृतः। इदानीमेतेषु मन्त्रयोगः, लययोगः, भक्तियोगः, क्रियायोगः, हठयोगः तथा च राजयोगस्य संक्षेपेण वर्णनं क्रियते। योग प्रकाराणां विषये तत्वोपनिषदि एषं लिख्यते।

योगो हि बहुधा ब्रह्मन्भिद्यते व्यवहारतः।

मन्त्रयोगो लयश्चैव हठौऽसौ राजयोगतः।।[17]

योगराजोपनिषदि अपि चतुर्धा वर्णनं कृतमस्ति ते चत्वारः भेदाः, मन्त्र, लय, हठ, राजयोगश्चैवमस्ति।[18]

अथः द्वितीयाध्यायः

मन्त्रयोग :-

आत्मा परमात्मनोः यदा मन्त्रमाध्यमेन मेलनं भवति चेत् मन्त्रयोग कथ्यते। शब्द सङ्कल्पे महती शक्तिः भवति, यतोहि वाक्यपदीयमाचार्य अक्षरमेव ब्रह्म इति कथ्यन्ते -

अनादि-निधनं ब्रह्म शब्दतत्वं यदक्षरम्।

विवर्ततेऽभावेन प्रक्रिया जगतो यतः।।[19]

व्याकरण महाभाष्यकार आचार्य पतञ्जलिना लिख्यते -

"एकः शब्दः सम्यक् ज्ञात सुप्रयुक्तः स्वर्गलोके च कामधुक् भवति।" इत्युक्ते एकः शब्दः सम्यकरूपेण यः प्रयुक्तमस्ति सः कल्याणकारः भवति श्रोतावक्तारं द्वयोः कृते स्वर्गं प्राप्यति। येाग दर्शनस्य कैवल्यपादे महर्षि पतञ्जलि मन्त्रस्य तत्वं अनेन प्रकारेण उल्लेखयति "जन्मौपधिमल्न्त्रतप समाधिजाः सिद्धय"[20] अत्र महर्षि पतञ्जलि पञ्चविधा सिद्धयः वर्णयते,

1. जन्मना प्राप्यते सिद्धि।
2. मन्त्रमाध्यमेन सिद्धि प्राप्नोति।
3. तप अनुष्ठानेन प्राप्यते सिद्धि।
4. ओषधमाध्यमेन प्राप्यते सिद्धि।
5. समाधिभिः मित्यन्ते सिद्धयः।

अधुना मन्त्रेण प्राप्यते सिद्धियः विषये चर्चाकुर्वन कथ्यते- कानिचन मन्त्रणां जपेन जपकर्तु इच्छाशक्ति प्रबलाः भवति। तथा स्वनिर्दिष्ट कार्यं मनसश्च विषये ज्ञातुं क्षमता अविभूत भवति परन्तु एताः सिद्धयः चिरस्थायी न भवति।

मन्त्रस्य प्रधान अङ्ग जप भवति, जपस्य विषये महर्षि पतञ्जलिना लिख्यते-

"तज्जपस्तदर्थ भावनम्"

"ततः प्रत्येक चेतनाधिगमोऽप्यन्तरायाभावश्च।।"

ईश्वरस्य द्योतक 'ओ३म्' शब्दस्य पुनः पुनः उच्चारणपूर्वकं जपं कृत्वा अर्थस्यभावना कर्तव्यम्। जपं करणेन साधकं स्वात्मानि परमात्मनः साक्षात्कारः भवति, तथा समाधि विघ्नानां नाशं भवति। जप त्रिविधा भवति-

1. **वाचिक** - यः अन्यानपि श्रुयते।
2. **उपांशु**- स्वर युक्त मातृकारादि मन्त्राणां जपः।
3. **मानसिक**- मन्त्राणामर्थ सहितं मनसि चिन्तनं करणम्।

अत्र मन्त्रेण तात्पर्यमस्ति, गायत्र्यादि मन्त्रेण जपसा तथा वेदादि सत् शास्त्राणामध्ययनेन अस्ति। मन्त्र जपस्य महातम्यं प्रकटयन् महर्षि मनु महाराजेन कथ्यते-

"विधि यज्ञाज्जप यज्ञो विशिष्टो दशभिर्गुणैः।

उपांसु स्याच्छतगुणः सहस्रो मानस समृतः।"[22]

यत् दर्शपौर्णमासरूप कर्मयज्ञस्यापेक्षा जपयज्ञ दश गुणा श्रेष्ठमस्ति। उपांशु शतगुणित श्रेष्ठं तथा च मानसिक सहस्र गुणितं श्रेष्ठमस्ति।

येागतत्वोपनिषदि उक्तमस्तियत्मातृकारादि मन्त्राणां द्वादश वर्षाणिपर्यन्तं जपेन अणिमादि सिद्धियः प्राप्तं भवति।[22] तथा च वत्सराजादय मन्त्रयोगेन सिद्धीः प्राप्तवन्तः।

"ब्रह्म विष्णु शिवादिनां मन्त्रजाप्यं विशारदै।

साध्यते मन्योस्तु वत्सराजादिभिर्यथा।।"[23]

ब्रह्मविष्णु शिव (ईश्वरस्य) मन्त्रैः स्तुति प्रार्थना, उपासना, ध्यानयोगकरणेन वत्सराजादयः सिद्धिः प्राप्तवन्तः। एतमेव विषयमग्रसारयन महर्षि व्यास महादय योगदर्शनस्य भाष्ये "स्वाध्यायः प्रणवादि पवित्राणां मोक्षशास्त्राध्ययनं वा"[24] प्रणवादि पवित्र मन्त्राणां जप मोक्षस्य प्राप्तयर्थं सद् शास्त्राणां स्वाध्यायेव मन्त्र जप मन्त्रयोगः कथ्यते। योगी मन्त्रयोगे मन्त्रादि माध्यमेन प्रार्थनां करोति यथा "त्र्यम्बकरयजामे सुगधिं पुष्ट वर्धनम्। उर्वारूकमिवबन्धनान् मृत्योर्मुक्षियामामृतात्।"

एतेन प्रकारेण मन्त्रजपेन इच्छाशक्ति सङ्कल्प शक्ति बलवती भवति योगी परमेश्वरैः मृतयोर्माऽमृतमं गमय" यत् अहं मृत्योः अमृतं प्राप्नोमि, मह्यं दिव्यता बलं तेजः ओज कान्ति वृद्धि इत्यादयः सर्वाणि भद्राणि आसुव, दुरितानि परासुव" इति प्रार्थयति प्रार्थनायां महान् सामर्थ्यं भवति एतया योगी अन्यान् सम्मोहितं कर्तुं समर्थ, समक्षं भवति।

भगवान् श्रीकृष्ण जी महाराज अर्जुनाय् कथ्यते यत् भक्त्या मामभिजानाति यावत् यश्चास्मि तत्वतः।

ब्रह्मभूत सन्नात्मा न शोख्यति न कास्यति।
सम सर्वेषु भूतेषु मदं भक्ति लभेत पराम्।।[25]

हे अर्जुन! यः मनुष्यः भगवतः नित्य मन्त्रादिभिः युक्तै भूत्वा उपसनां करोति। तेषां बुद्धि सदैव शोकात्। अतिसिच्यः प्राणिनां सद्भाव मोक्ष प्रदायति च भवति।

<u>लय योग</u> –

लय इत्युक्ते प्रवाह प्रवाह योगेः मनसि निरन्तरं वहति, सः लय। इदानीम प्रश्नः उदेति योगेः मनसि कस्य निरन्तरं प्रवाह भवति, सः लय योग अस्ति।

विषयेऽस्मिन महर्षि पतञ्जलिना उक्तम्। तस्य वाचक प्रणवः।। इत्युक्ते स ईश्वर नामक तत्वस्य बोध कारयिता शब्द ओ३म् अस्ति। ओ३म् कस्य ईश्वरस्य बोधं कारयति।

क्लेश कर्म विपाकारायैर परामृष्टः पुरुष विशेषः ईश्वरः।।

तत्र निरति शयं सर्वज्ञ बीजम्।।

स पूर्वेषामपि गुरुकालेनान वच्छेदात्।।

अर्थात् क्लेश कर्म विपाका आश्येन रहित चेतन-तत्व विशेषः ईश्वरः अस्ति। सः पुरुषविशेष-ईश्वरः आरोहः अवरोहस्य क्रियया रहितमस्ति यः सर्वज्ञः अस्ति सः पूर्व आत्माज्ञानीनामपि गुरुः अस्ति यतो हि सः कालव्यवहारात् बहि अस्ति। एतादृशः चेतन तत्वं-विशेषः ईश्वरः। तथा तस्य द्योतकः ओ३म् इति शब्दं स्वीकुर्वन्ति।

तथा अस्मिन् परमात्मनि यदा योगी लयं प्राप्नोति, सैव लयः योग अस्ति।

योगतत्वोपनिषद्कार अपि महर्षेः मतं समर्थयति-

"लय योगश्चित कौटिशः पर कीर्तितः।
गच्छतिष्ठन्स्वपन्मुञ्जन्ध्यायेन्निष्कमीश्वरम्।।"

तस्य कला रहित परमात्मनि निरन्तर चितः भवेत् सः लयः योगः अस्ति। एष सहस्र लक्ष्यसः प्रकाराणां भवति, यथा चलन् तिष्ठत् उपविश्यन् शयान् भुञ्जानः इत्यादि निरन्तरं ईश्वरे प्रवाह भवेत्। एतेन प्रकारेण सर्वविधकार्येषु लय प्राप्त भवति सति योगीं वैराग्यः भवति। ध्यानबिन्दौपनिषद्यति लययोगस्य मतमेतत् विशद् तया वर्णितमस्ति।

"ओ३मत्येकाक्षरं ब्रह्मध्येयं सर्व मुमुक्षिभिः।।"
अकारेतु लयं प्राप्ते प्रथमं प्रणवांशंके।
पृथवि अग्नि ऋग्वेदो भूरित्येव पितामहेः।।
अन्तरिक्ष यजुर्वायुर्भूवो विष्णु र्जनार्दनः।
उकारे तु लयं प्राप्ते द्वितीय प्रणवाशके।।
द्यौ सुर्यः सामवेदश्च स्वरित्येव महेश्वरः।
मकारेत लयं प्राप्ते तृतीय प्रणवांशके।।

प्रणव (ओ३म्) इत्यस्य प्रथम अक्षरे अकारे लयं भवति सति योगीनः अग्नि पृथवी ऋग्वेद, प्राणानां प्राणः ईश्वरे गति प्राप्तः भवति। द्वितीयाक्षरे इकारे लयं प्राप्त्वा, अन्तरिक्ष, यजुर्वेद वायोः कल्याणकारक शिवं प्राप्नोति। तथा तृतीय वर्ण मकारे लय भवत्यां सत्यां आकाशः सूर्य सामवेद एवं यः ईश्वरः सुखं स्वरूपमस्ति, तस्मिन गतिं प्राप्नोति, एष ब्रह्म 'पितामहः' विष्णु महेश्वरः तथैव ज्ञातव्यम् यथा वयं प्रथम अध्याये लिखित वन्तः।

प्रणवे लयं प्राप्यते सति क्रमशः पृथ्वी आन्तरिक्ष द्यौ तथाच पातालस्य सिद्धीः प्राप्यते। लयः प्राप्तस्य एताः अवस्थानां प्रश्नोपनिषदः पञ्चमे प्रश्ने महर्षि पिपलाद् सत्यकामं हस्तान्तरितं कुर्वन् अस्ति, इत्युक्ते उपदिशति, योगराजपनिषदि अपि उक्तमस्ति- "कृष्णद्वैपायनाद्यस्तु सामांछिता लयःसज्ञितः" किं लयलोगेन समाधि व्यासादयः प्राप्तवन्तः अग्रे लिखति अष्टचक्राणि

नवद्वाराणि एतेषु निर्दिष्ट शक्त्याम् लय प्राप्य: योगी अत्यन्त शक्तिना ओत प्रोत भूत्वा आत्मतत्वं प्राप्नोति।

एतेन प्रकारेण खाद्न पिबन्गाच्छन् तिष्ठन् क्रीडन् इत्यक्ते किमपि कार्यं कुर्वन् तस्य सर्वशक्तिमान ब्रह्म ओ३म्। इत्यस्य निरन्तरं जपं मननं कर्मण: फलेन पृथक् भूत्वा परमात्मातत्वे 'ईश्वरे' विलिनं भवति। लययोगे साधकं प्रथमे केचन परस्थितय: कारणेन विध्न: भवति। निरन्तर श्रद्धा विश्वास अभ्यास: वैराग्यञ्च विध्नानां नाश: भवति कार्येषु कुशलता च आगच्छति तथा आनन्दस्य अनुभूत्या ज्ञानं भवति। तथा प्रणव: (ओङ्कार ओ३म्) इत्यस्मिन् लये भवति सति शक्त्या उर्धवगमनं भवति, यस्य कारणेन मन एकाग्र, बुद्धि निर्मल तीव्रं चित: शान्तमात्मापवित्र: शरीरं दिव्यं स्वस्थम् निरोगं च भूत्वा आनन्देस्य वृद्धिं भवति, दु:खानां निर्वाणं भवति, परमात्मन: स्वरूपेणनुसारेण साधक ईश्वरस्य (प्रणवस्य) यस्मिन् स्वरूपे लयं प्राप्नोति तथैव शक्ति वर्धते, एतेषां क्रियाणां अन्तरगत प्रणवे लयकारणेन यदा आत्मा परमात्मनि तत्वे विलिन भवति, तदेव लय योग अस्ति। उपनिषद् योगदर्शनं इत्यादि सम्पूर्ण संस्कृत वाङ्मये लययोगस्य दिग्दर्शनं विद्यते, लयकारणे साधक सम्पूर्णजीवने सकारात्मक: (Positive) प्रभावं प्राण्णेति।

<u>भक्तियोग</u> –

'यज् सेवायाम्' धातुना भक्ति शब्द: निष्पन्न भवति, 'सेवाभक्तिरूमास्ति' एतत् निघण्टो: वचनमस्ति। भक्ति द्वारा परमात्मना सम्बन्ध स्थापित करणस्य नाम भक्तियोग विद्यते।

अधुना भक्ति कस्य करणीयम्?

विषयेऽस्मि वेदमन्त्रेण उच्यते–

ओं माचिदन्य द्विशंसते सखायो मा रिषणत् इन्द्रमित्।
स्त्रोता वृषणं स चा सुते मुहुरूक्था च सतत्।।

यत् सर्वोपरि ऐश्वर्यशाली परमगुरु परमेश्वरस्यातिरिक्तान्य कमपि इष्टं मत्त्वा भक्तिं मा

कुरू तथा एतं विपरीतं कृत्वा स्वकीय शक्तिं क्षयंमाकुरू। अत्र परमात्मना मन्त्रेण साक्षातादिश्यते- यत् हे मनुष्य! ईश्वरं विहाय अन्यैषां भक्ति माकरणीयम्। यदि कर्तव्यं चेत् एतेन भवताम् शक्ति क्षयं भविष्यति।

महर्षि पतञ्जलि योगदर्शने वेदानुकूल भक्त्याः वर्णनं करोति- यथा- यत् ईश्वर प्रणिधान ईश्वरस्यभक्ति करणेनेव समाधि प्राप्तिर्भवति। सः ईश्वर कः? तस्य अनेकस्वरूपं कथयन्ति विद्वासः। स पुरुष विशेष चेतन तत्वमीश्वरमस्ति। तथा क्लेशः कर्म आशयात् पृथगमस्ति, सः वृद्धि हानि इत्यादि गुणेभि दुरमस्ति। तस्मिन् सर्वज्ञताया मूलमस्ति सः पूर्व आत्म ज्ञानिनां गुरूणां ऋषीणां सर्वेषामपि गुरूः आसीत्। यतोहि स कालस्य बन्धनेन रहितमस्ति। एतादृशः ईश्वरस्य मुख्यनाम 'ओ३म्' अस्ति। तस्येव सर्वैः भक्ति करणीया। अग्रे वेद अपि अस्य पुष्टिं करोति।

येन द्यौरूग्रा पृथिवि च दृढा येन स्वः स्तभितं येन नाकः।
यो अन्तरिक्षे रजसो विमानः कस्मै देवाय हविषा विधेम।।

अर्थात् यः परमात्मा तीक्ष्ण स्वभाव युक्त सूर्य पृथविं च धारयति, येन ईश्वरेण सुखं धार्यते, एवञ्च येन ईश्वरेण दुःखरहित मोक्षं धार्यते, यः नभसि सर्वे लोकान्नताराणां विशेषणमान युक्त अथ्रात् यथा नभसि खगाः उड्डयन्ते। तथैव सर्वे लोकान्तरणां निर्माण कर्ता भ्रमणं च कारयति, वयं तस्य सुखदायक कामना कृत परब्रह्म प्राप्तयर्थं सर्व सामर्थ्येन सह विशेषः भक्ति करणीयाः एतेन प्रकारेण भक्ति योग वेदाक्त सिद्धं भवति। एतं परमात्मनः प्राप्त्यर्थं पृथग्-पृथग् उपायसन्ति। इदानीम् उपनिषत्सु भक्ति योगस्य महत्वं प्रकट्यन आचार्ये कथितम्- 'अथ हैनं शैव्यः सत्यकामः पप्रच्छः। सयो हवै तद्भगवन् मनुष्येषु प्रायणन्तमोङ्कारमभिध्यायीतकतमं वाव स तेन लोकं जयतीति।

एतदन्नतर विख्यात महर्षि पिपलादे सत्याकामः पृच्छति, भगवत् मनुष्येषु मृत्युपर्यन्तमोङ्कारस्य यथा योग्यभक्तिं करोति सः तस्यः उपसनया कं लोकं प्राप्नोति।

तदा महर्षि पिपलाद् कथ्यति हे सत्यकामः। यः एषः ओङ्कार अस्ति सैव पर ब्रह्म अपरब्रह्म च रूपमस्ति। यः मनुष्यः सांसारिक विषयेषु श्रद्धां स्थापत्वा भक्तिं करोति, तदेव

अपरब्रह्मः भक्ति भवति। तथा च मोक्षे श्रद्धां स्थापयित्वा भलिं करोति साः (मोक्षं) यदि उपासक एकमात्र ओङ्कारस्यस उपासनां कुर्वन् स्वकीय लक्ष्यं प्रति अग्रसरीत भवति सः ऋग्वेदस्य ऋचाभिः शीघ्र जन्म प्राप्यः अस्यां पृथव्यां ब्रह्मचर्य श्रद्धा एवञ्चतपेन सम्पन्न भूत्वा महिमां अनुभवति। यः साधकः द्विमात्र (ओम) तत्यस्य उपासनां करोति ते यजुर्वेदस्य ऋचाभिः मनोमय कोशः चन्द्रलोकञ्च प्राप्यते, एवं तत्रत्य ऐश्वर्यस्य अनुभवं कृत्वा पुनः मृतलोकं प्रस्थानं कुर्वन्ति। तथा यः त्रिमात्रिक (ओ३म्) इत्यस्य उपासनां करोति, सः सामवेदस्य ऋचाभिः सहितं तेजोमये सर्वथा पापैः मुक्तं भूत्वा विचरणं करोति। अत्र उपनिषदः ऋषि स्वकीय मन्तव्यं वेदमन्त्रेण स्पष्टं कृतम्-

"अग्निरेतं यजुभिरन्तरिक्ष सामभिर्यतत्कवयो वेदयन्ते।

तमोङ्कारेणैवायतनेनान्वेति विद्वान यतच्छान्तमजरममृतमभयं परं चेति।"

यथा पूर्वं वर्णनं कृतमस्ति, तथैव प्रणवस्य जपेन साधकं क्रमशः पृथ्वीलोक, अन्तरिक्ष लोक एवं पूर्णाकार ओङ्कास्य उपासनया योगी ब्रह्म तत्वं जानाति। यं सर्व ज्ञानिनः ज्ञातुमिच्छन्ति, विवेकशील-साधकः केवल ओङ्काररूपस्य अवलम्बनं कृत्वा तं पारब्रह्मं जानन्ति, यः परमशान्तः जरारहित मृत्यु रहित भयरहित सर्वश्रेष्ठमस्ति।

एतेन प्रकारेण अस्यवेद मन्त्रस्य समानमेव योगदर्शनं उपनिषदग्रन्थाः चापि तस्य परमशक्तिमान् ऐश्वर्यशाली, सर्वज्ञ परम गुरोः अतिरिक्तं अन्यस्य उपासना ना करणीया। अन्यः कोऽपि परमिष्ट तथा गुरू रूपेणस्वीकार करणस्यापि निषेधं कृतम्। अतः सदा हृदयस्थ सर्वश्रेष्ठ सर्वेषां गुरू परमात्मानः एव सानिध्यः अभिष्ठः अस्ति।

भक्ति योगस्य प्रणेता आचार्य द्वयः विश्व विख्यातम् स्तः। प्रथम राजऋषि नारदः स्वकीय नारदीय भक्ति सूत्रे उक्तम्-

"सात्वस्मिन् परम प्रेम रूपा सत्य स्वरूपा च।।

अर्थात् ईश्वरे परम प्रेमस्य भावना। तथा च द्वितीय महर्षि शाण्डिल्य अस्ति, यस्य शाण्डिल्य सूत्रनामकग्रन्थ अस्ति तस्मिनेव उक्तमस्ति-

सा परमनुरक्तिरिश्वर:" अर्थात् परमात्मन: अत्याधिक कामना शून्य अनुराग विशेषस्य भावनाभक्ति कथ्यते। एतेन प्रकारेण द्वौ सूत्रकारौ ईश्वरं प्रति प्रेमस्य प्रगाढ़तां भक्तिं स्वीकुरुत:।

आचार्य मम्टेन काव्य प्रकाशे काव्यपूर्ण रसात्मकं भक्त्या वर्णनं कुर्वन् उक्तमस्ति यत् रसात्मिक भक्त्यापि ईश्वरप्राप्ति सम्भवमस्ति यथा मीरा सूरदास इत्यादय: अभिष्टे भक्तिं प्राप्नुवन्त। आचार्य मम्मट काव्यमेव ब्रह्म मनुते अत्र तात्पर्यमस्ति यत् काव्यस्य गूढ़तम सुक्ष्मतयां प्रविश्य भक्तिं करोति, चेत ईश्वरसाक्षात्कार सम्भवं दृश्यते।

वस्तुत भक्तियोगस्य वेद, आरण्य उपनिषद दर्शन आदि समस्तवैदिक ग्रन्थेषु एव न अपितु पुराणयेाग वसिष्ठ, रामायण महाभारत गीता इत्यादय: सम्पूर्णे अध्यात्मिके साहित्ये एतस्येव वर्णनमस्ति- य: श्रद्धा प्रेम अनुराग: सेवा विनय सम्पर्ण इत्यादय: मानवीय उदात्त गुणेषु आधारीत समयेऽस्मिन प्रभू प्राप्तस्य महानसुलभ साधन भक्ति योग: अस्ति, प्राय: सन्तमहात्मन: अस्येव मार्गस्य अनुसृत्य परम पदं प्राप्तवन्त:।

<u>राजयोग (अष्टाङ्गयोग) -</u>

'राजृ दिप्तौ' धातुना राजशब्द निष्पन्न भवति एतस्यार्थ अस्ति दीप्ति प्रकाश:। तथा च 'युज समाधौ' इत्यनेन योग शब्द निष्पन्न: जात:। इत्यस्यर्थ: अस्ति समाधि: अर्थात् राजयोग साधकं तमस: प्रकाशं प्रति नयति साधकं दिव्य: आलोक प्रकाशेन युक्त कुर्वन समाधौअवस्थां प्राप्यति एतादृश: अस्ति राजयोग। यथा राजा सर्वेषु प्रधानतया प्रकाशमान भवति तथैव राजयोगसवेषु योगप्रकारेषु विशेषतया जाज्वाल्य मान अस्ति। अन्य सर्वविध योग प्रकारा: अस्य राजयोात् उद्‌भव: भवन्ति तथा एतस्मिनेव समाहितं भवन्ति।

योग एक वृक्षस्यरूपेऽस्ति। राजयोग अस्य वृक्षस्य मूल अस्ति,, अन्य भक्ति लय मन्त्र कर्म क्रिया हठ योगं एते सर्वं अस्य योग रूपी वृक्षस्य शाखा एव उपशाखा: समत्वं ज्ञातव्या:। अत: 'राजयोग' सर्वेषां मूलाधार जात:। तथा च सर्वेषु योग प्रकारेषु प्राचीन एवं सर्वमान्य राजयोगेवस्ति इदानीं राजयोगस्य विषयेऽपि आचार्याणां मत वैमिन्य अस्ति सामान्य रूपेण सर्वे अष्टाङ्ग वर्णनं कुर्वन्ति एवञ्च यत्रतत्र षड एकादश: अङ्गानां वर्णनं उद्यृतमस्ति।

योगाङ्गानां विषये महर्षि पतञ्जलिना लिख्यते-

यम नियम आसन प्राणायाम प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधयोष्टावाङ्गानि। इमानि योगस्य अष्टाङ्गानि सन्ति, एतेषु यमनियमयो पञ्चपञ्चप्रकाराः क्रमशः निम्नप्रकारेण लिखितम्। ये उपाङ्ग-जातः।

यम- अहिंसासत्यस्तेय ब्रह्मचर्य अपरिग्रह।।

नियम - शौचसन्तोषतपः स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधान।।

एतेन प्रकारेण योगस्य अष्टाङ्गानां तथा च 10 उपाङ्गानां वर्णनं स्वकीय योगदर्शने करोति। प्राय सर्वे आचार्या एतान् अष्टाङ्गान स्वीकुर्वन्ति। योग उपनिषद्कारः योगस्य अष्टाङ्गनां स्वीकुर्वथ्न्त। योग तत्वोपनिषदकारेण योगस्य अष्टाङ्गनां एवं वर्णनं कृतम्-

योग तत्वोपनिषदः आचार्यपि यम, नियम, आसन, प्राणायाम, प्रत्याहार, धारणा, ध्यान , समाधियः विवेचनं करोति, यथैव महर्षि पतञ्जलः अनन्य भक्तस्यात्।

स्वामी विवेकानन्देन एकस्मिन व्याख्याने उक्तम् यत् योगप्रकारेषु राजयोगः श्रेष्ठः अस्ति। यस्य वर्णनं महर्षि पतञ्जलिना योग दर्शने कृतम्।

राजयोगस्य विचारः अस्ति यत्-अतङ्कारोण युक्त अन्तःकरण एव मनुष्यस्य बन्धन मोक्षयोः कारणमस्ति। अज्ञान अविद्या च युक्त प्राणि बन्धन रूप मृत लोके गच्छति, एवञ्च ज्ञान विद्यया युक्त मोक्षं अमृतं च प्राप्नुवन्ति। एकः साधकः परमेश्वरेण बन्धनात् वैराग्यं तथा अमृतस्य प्राप्त्यर्थं एवं प्रार्थयते-

ओं त्र्यम्बकं यजामहे सुगन्धिम् पुष्टि वर्धनम्।

उर्वारूकमिव बन्धनान् मृत्योर्मुक्षियमाऽमृतात्।।

अर्थात् हे परमेश्वर! भवान् मह्यं मृतलोकस्य बन्धननात् त्यागकारयित्वा अमृत (मोक्षं) बन्धनरहित तत्वं प्राप्येत्। यथा उर्वावरुकं सुगन्धयुक्त पुष्टि कारकः च भूत्वा लतायाः बन्धनात् स्वयमेव पृथक् भवति, तथैव जगतः रूपी लतायाः मां नियोजयेत्। "मुक्तिं कायेत, हे ईश्वर! अहं भवतः उपासनाभक्ति पूजां करोमि भवान् मह्यं दयां ददात्।"

योगाङ्गस्य विषये उपनिषदि अपि मतभेदं प्राप्यते यथा योगतत्वोपनिषद् वराहोपनिषद्, जाबालदर्शनोपनिषद् शाण्डिल्योपनिषद् योग शिखोपनिषद् इत्यादिसु योगस्य अष्टाङ्गानां वर्णनं प्राप्यते। योगस्य मुख्य ग्रन्थ हठयोग प्रदीपिका तथा योगदर्शने अष्टाङ्गानां वर्णनं विद्यते।

केचन उपनिषदः यम नियमानां त्यागं कृत्वा योगस्य षडाङ्गानां वर्णनं कुर्वन्ति। यथा ध्यान बिन्दु उपनिषद्, योग चूड़ामणि आदि उपनिादसु-

आसन प्राणशोधन प्रत्यहारश्च धारणा।
ध्यानसमाधिरेतानि योगङ्गानि भवन्तिषट्।।

एते उपनिषदकाराः आसन प्राणायाम् प्रत्याहार धारणा ध्यान समाधि एतेन प्रकारेण षड 6 अङ्गानां वर्णनं कुर्वन्ति। तथा-

तेजोबिन्द्युपनिषदि योगस्य पञ्चदशाङ्गानां वर्णनं कृतमस्ति, यः एतेन प्रकारेण अस्ति।

"यमो हि नियमस्त्यागो मौनं देश कालतः।
आसन मूलबन्धश्च देहसाम्यं च दृक स्थिति।
प्राण संयमनं चैव प्रत्यहारस्य धारणा।
आत्मध्यान समाधिश्च प्रोक्तान्यगानि वै क्रमात्।
सर्व ब्रह्मेति विज्ञाना दिन्तिय ग्राम सयमः।
यमोऽयमिति सम्प्रोक्तोऽभ्यसनीयो मुहर्मुह।।"

अर्थात्- यम नियम (3) त्याग 4 मौन, 5 देशः (6) कालः 7 आसनम् मूलबन्ध दृशस्थिति 10 देहसाम्यम् 11 प्रत्याहार 12 प्राणायाम 13 धारणा 14 ध्यान, 15 समाधि।

एतेन प्रकार योगाङ्गोषु आचार्याणां मतवैमिन्य स्पष्टरूपेण दृश्यते, अग्ने वयं अष्टाङ्ग योगस्यविषये संक्षेपण विचारयामः।

वयं योगस्य प्रथमं चत्वारः अङ्गान शारीरिक मानसिक तथा च प्रत्याहार ध्यान समाधिं आन्तरिक भागेषु विभज्य जानीमः। यतो हि यम नियमादि पालनेन साधकस्य मानसिक स्तर वर्धते तथा आसन प्राणायामेन शरीरस्य शुद्धि भूत्वाप्रकाशावरणं क्षयति शरीरश्च स्वस्थ भवति

साधकं साधनाय शारीरिक मानसिक रूपेण परिपक्वं कर्तुं यम नियम आसन प्राणायाम इत्यादिनां वर्णनं कृतमस्ति। तथा प्रत्याहार धारणा ध्यानेन साधकस्य अन्तःकरण निर्मलं तथा श्रद्धया परिपूर्ण भूत्वा परमात्मनि स्थिरमभवति तदुपरान्त समाधौ अवस्थायां प्राप्नोति।

योगी अरविन्दानुसारेण 'राजयोगस्य' मूल केन्द्र विन्दु अन्तकरणमस्ति, राजयोगस्य सर्वैअङ्गैः साधकस्य चित्तः शान्त एव स्थिर कर्तुं यतते, शान्ति एवं स्थिरताया परमपराकाष्ठायां ध्याता-ध्येयस्य अपि आभास मात्र स्यात् एतादृशी समाधि अवस्थां प्रापतकारयन् राजयोगस्याभिप्राय अस्ति। नोचेत एव वक्तुं शक्यते यत् अन्तकरणस्य शान्त पराकाष्ठा एव राजयोगः अस्ति। "येन प्रकारेण हठयोगी प्राण शरीरेण सह व्यवहारं कुर्वन्तः शारीरिक तपसः असाधारण पूर्णतां स्वकीय उद्देश्य मनुते, तथा तदुपरान्त मनसि सिद्धिः प्राप्नोति। परन्तु राजयोगस्य साधक प्रथम अहिंसा, सत्य इत्यादिभिः मनः पवित्रम् शान्तं निर्मलञ्च कुर्वन् शरीरं साधनमात्रं, स्वीकर्तुं रक्षार्थं आसन प्राणायामस्य सहायतां स्वीकृत्य परमत्वंमनि विलिनं भवितुं यत्नं कुर्वन्ति। एतयेव सहज योगपि उच्यते, यतोहि, अत्र मानसिक सामर्थ्यानां विकासं कृत्वा योगी आध्यात्म जीवने प्रवेश कुर्वन्ति।

आत्म प्रकाशेनेव मनुष्यस्य अन्ते निहितं ज्ञान-शक्ति इत्येषां भण्डारः अस्ति एवं जागृतः भवति चेत् मानवस्य भ्रमं नष्टं भवति अज्ञानरूपी तमसः नाशः भवति, ज्ञानं प्रति अग्रसरः भवति परञ्च आत्मप्रकाशात् आत्मज्ञानं भवति। महर्षि पतञ्जलेः योग पद्धया उपनिषत्सु योग साधनै वेदेषु वर्णित ब्रह्मविद्यया एवञ्च एतेषां सर्वेषां सरलतमः मार्गः अस्ति राजयोग, सहजयोग अष्टाङ्गयोग एते त्रयाणां एकैव पद्धया पृथक्पृथक् नामानि सन्ति। महर्षि पतञ्जलि एव उपनिषदां आचार्यः अस्माकं सम्मुखं दिव्यशक्तीनां जागृतकरणार्थं मार्गं प्रस्तुतवन्ति। महर्षि पतञ्जलि "चितः वृत्तिनां स्थायी अन्नतरं सर्वाशक्त्यः जागृत भवन्ति इति ब्रुवन्ति। चेत् उपनिषदः आचार्यापि" तपस्वा ब्रह्मचर्य ईश्वर प्रणिधान द्वारा अर्थात् ब्रह्मचर्य पूर्वक तपस्यया स्वाध्याय करणेन ईश्वरस्य प्राणिधान ईश्वरस्य प्रति समपर्णमेव सर्वेषां रहस्यानां बन्धनानां क्षय एवञ्च शक्तीनां दाता अस्ति। अमुनाप्रकारेण वेदेभ्यः आरभ्यः महाभारत पर्यन्तं राजयोग सहजयोगस्य अवलम्बनं स्वीकृत्य ऋषयः मुनयः विविधः विज्ञानं उत्पन्नं कृतवन्तः। प्रकृत्या गूढ़ रहस्यानां

उद्‌घाटनं कृतवन्तः। अतः राजयोग (अष्टाङ्ग योग) मानवस्य यथार्थ वैज्ञानिक व्यवहारिकः एव ग्रहिय साश्वानोप योगी पद्धतिरस्ति।

राजयोग न केवलं आर्य व्रतस्य मनीषियः अपितु पाश्चात्यः जगत् तत्वेत्ता पाइथागोरस, प्लेटो आदि एव न अपितु स्पिनोसा, कान्ट, शापन हावरटा इत्यादयः दार्शनिकाः अपि राजयोगं एव सर्वश्रेष्ठ शिरोमणिं च अङ्गीकुर्वन्ति।

राजयोगस्य अभ्यास प्रणाल्यां चितः अन्तकरणं विशेष स्थानं प्राप्तमस्ति। मनसः संयमेन कस्यापि भौतिक अभौतिक पदार्थानां निश्चित ज्ञानं भवति। वस्तुसु वास्तविकं स्वरूपस्य ज्ञानं भवति, एवञ्च सम्पूर्ण शक्तिमन्तर्मुखी, विध्नानां परिसमनं कृत्वा शक्तिं आत्मा परमात्मनं प्रति प्रसारयति तदा अस्माकं वास्तिकस्वरूप अस्माकं पुरतः प्रकटः भविष्यति। शक्तिभिः युक्त मनसः नृपः भूत्वा आत्मा परमात्मनं ज्ञात्वा कैवल्य मोक्ष मुक्तेः अधिकारी भवेत् एततेव राजयोगस्य ध्येयमस्ति वास्तविक स्वरूपमस्ति, यदा एतैः सर्वेः तत्वभि युक्त योगिनः (साधकस्य) दृष्टि कस्यपि सुक्ष्मं स्थुलवा पदार्थएव उपरि पतति चेत् तत् पदार्थस्य स्वरूपं तथैव साधकपुरतः प्रकटति, यथा कोऽपि प्रियतमा स्वकीया प्रियतमस्य पुरतः स्वकीया सर्वस्वं प्रकटयति। तथैव पदार्थस्य स्वरूप योगीनः पुरतः उज्ज्वलितः भवति। यदि व्यक्ति असफलमस्ति दुःखीतः अस्ति रोगी अस्ति, चेत् तस्य कारणं तस्य छिन्नः भिन्न शक्तिः अस्ति। यदि एताः शक्तयः संयुक्त भूत्वा चेत् कुत्र भवन्ति भवति नव एतानि दुःखामि असफलताः रुग्णः सर्वैः गच्छन्ति दूरं एवञ्च विचाराणां नुतना क्रान्तिं प्राप्नोति सामर्थ्याणां सूत्रपातः। नकारात्मक विचाराः, त्रुटयन्ति भ्रमः, प्राप्नोति जीवने नूतन आभा आशा उत्साह अतः प्रत्येक मानवानां कृते राजयोगस्य पालनं अनिवार्य प्रतितं भवति।

<u>उपनिषदसु</u> <u>चित्तवृत्तिनिरोधार्थं</u> <u>उपायाः</u> -

उपनिषदः कालं वयं तपस्यायाः कालं वक्तुं शक्नुमः। यतोहि उपनिषदकाले गुरु स्वयं तपस्वि तथा शिष्यं तपस्याश्चाः कृते आज्ञापयति स्म। तस्याः तपस्या अनु गुरु अन्तेवासिन शिष्येभ्यः विद्यायाः दानं अददात्। स्वकीय शिष्यान् गुरुपूर्वमेव विविध प्रकारस्य तपोभिः तेषां सम्पूर्णशक्तिं तस्य लक्ष्यं प्रति अग्रेसारयितुं प्रयतन्ते स्म। एतेन प्रकारेण अनुतपसि वैज्ञानिक

कारणं दृष्टिगोचरं भवति अस्माकं ऋषय मुनीनां एषः मनतव्यः आसीत् यत् शिक्षा, कुपात्रः-सुपात्र, अधिकारी-अनाधिकारी दृष्ट्वा दातव्यः। यतो हि विद्याकुपात्र अनधिकारींभ्य दानेन विद्यायाः अपमानः दुरुपयोगश्च भवति। तथा सुपात्रायदानेन यश, कीर्ति गुरु शिष्यः द्वयो वर्धते। सुपात्राय विद्यां दत्वा गुरू पापात् विमुक्त भवति। एतेन प्रकारेण विद्याया सुदपयोग भवति, एतेन प्रकारेण तपमपि सैव करिष्यति य वास्तविक रूपेण जिज्ञासु वैराग्यवान् स्यात् सैव विद्यां ग्रहिष्यति, तथा च संसारं सदमार्गे आनेतुं यत्स्यते येन गुरु शिष्य द्वयोः मान-सम्मानयो यशः-कीर्त्यादयः सर्वाणि वर्द्धयन्ते।

यः शिष्यः अनेक प्रकारस्य पूर्व तपोभिः स्वकीय प्रज्ञां स्थिर कृत्वा प्रकृत्या सानिध्यं प्राप्य सम्पूर्ण शक्तिभिः सह लक्ष्यं प्रति एकाग्रतया अग्रे उन्नतिं प्राप्नोति। तपादीनामाज्ञां दत्त्वा आचार्य स्वकीय शिष्यानां जिज्ञासां जानाति, यत् यः शिष्यः तपादीनां पालनं करिष्यन्ति तैव अधिकारीणः सन्ति। यथा आचार्येण उक्तम् हे शिष्यः त्वं पूर्वं 12 वर्षेणि पर्यन्तं गा चारयतु। तदा त्व ब्रह्म विद्यायाः अधिकारी भवितुं शक्नोति एवञ्च एतेषु द्वादशवर्षेयु श्रद्धया ब्रह्मचर्यपूर्वक तपस्यां कुर्वन् स्वकीयं ईश्वरं प्रति सर्मपितं करोति, तदा भवन्तः ब्रह्मः विद्यां ज्ञातु सर्मर्थाः भविष्यति एतस्याः तपस्यायाः समये गुरू निरन्तर शिष्यान् दृष्टिगत स्थापयति। एवञ्च एतस्मिन् काले गुरु शिष्यं कठोरतापूर्वकं यम नियम अहिंसा सत्यमस्तेय, ब्रह्मचर्यः अपरिग्रहः शौच सन्तोषः तपः स्वाध्यायः ईश्वरप्रणिधान इत्यादीनां पालनं प्रति विशेष बलं ददाति, येन जिज्ञासु अन्तकरणं शुद्ध निर्मलं भूत्वा ज्ञानस्य मार्गे तीव्रतया याति, एवञ्च स्वकीय पथेन विचलितं न स्यात्। यतो हि यम नियमस्य विधिवतपालनेन साधकस्य मनः एकाग्रं भवति, एकाग्रं मनः सम्पूर्ण विषयाणां शीघ्रं गृह्णाति।

केनोपनिषदि चितवृत्तिं रोधयितुं उपायमनेन प्रकारेण उक्तम्-

"तस्मै तपोदमः कर्मेति प्रतिष्ठाः"

अर्थात् ब्रह्मं पातु तपः दमः निष्काम कर्मं पालनं कुर्वन् चित्तः एकाग्र करणीयं तदेव ब्रह्मप्राप्तिः सम्भवमस्ति।

तप:– "तपो द्वन्द्वसहनम्" महर्षि व्यास द्वन्द्व=(शितोष्णे सुखे दुःखे मानसम्माने इत्यादीनां समानतया धारणं तप: उक्तम्।

दम: – मनादि इन्द्रियेषु पूर्णतया नियन्त्रणम्। कर्मेति प्रतिष्ठा कर्मेषु चित: निरुद्धयति। यत्-कर्म: फलहेतु इच्छा न स्यात् इत्युक्ते निष्कामकर्म। यथैव कर्मेतिप्रतिष्ठा। कर्म कुर्वाण: द्वन्द्व सहनं कुर्वन मनादि इन्द्रियत् नियन्त्रणं एवं चित: वृत्य: निरोध: अस्ति।

अग्रे प्रश्नोपनिषदि उक्तम्-

तेषामवैष ब्रह्म लोकोयेषां तपो ब्रह्मचर्येषु सत्य प्रतिष्ठितम्। यत् य: तपसा स्वकीय शरीरं बलिष्ठं ब्रह्मचर्येण इन्द्रिय संयमं प्राप्तं करोति, तस्येव साधकस्य मन: एकाग्र भवति तथा तमेव परमपदं प्राप्यते।

तप: = पूर्वं व्याख्या कृतम्।

ब्रह्मचर्य: – ब्रह्मचर्यस्य व्याख्या कुर्वाण: लिख्यते

"विमायन्तु ब्रह्मचरीण:। प्रमायन्तु ब्रचारिण:। दमायन्तु ब्रह्मचारिण: शमायन्तु ब्रह्मचारिण:।"

य: कपटरहित: प्रामाणिकं ज्ञानस्य ज्ञाता, इन्द्रियाणां दमनकर्ता, मन:वशीकर्ता, स: ब्रह्मचारी अस्ति।

स: एव मनोनिग्रहेण परमपदं प्राप्तुं शक्यते।

सत्य: = सत्यं ब्रुयात् प्रियं ब्रुयात् मा ब्रुयात सत्यमाप्रियम्।

पदार्थस्य वास्त्विक ज्ञानमेव सत्यमस्ति, सत्यं प्रिय मधुरं च वक्तव्यम्। अहितकर कटु च सत्यं कदापि न ब्रुतव्यम्।

चित्त वृत्तिं अन्य केन प्रकारेण निरोधयितुं शक्नुवन्ति अप्रोक्तम्-

"स्वाध्यायान्मा प्रमदः। स्वाध्यायं प्रवचनाभ्यां न प्रमदिव्यम्।" इत्युक्ते वेदादि सत्यशास्त्रमध्ययनाध्यापनम् आलस्य मा कर्तव्यम्।

एतत् मोक्षदायकं मनश्च एकाग्रं कर्तुमपायमस्ति।

स्वाध्यायः – प्रणवादि पवित्राणां जपो मोक्ष शास्त्राध्ययनं वा। महर्षि व्यासस्यमतानुसारेण स्वाध्यायं प्रणवादि पवित्र मन्त्राणं जपः एव मोक्षदायकः धार्मिकः अध्यात्मिकः शास्त्राणाम् अध्ययनेन मनोनिग्रह एव स्वाध्यायः अस्ति। "सुष्ठुरूपेण सुष्ठु साहित्यानामध्ययनमध्यापनं स्वाध्यायः" इति।

सम्यक्रूपेण उचित साहित्यानामध्ययनाध्यापनं स्वाध्यायं कथ्यते। तथा च योग कुण्डल्योपनिषदि उक्तम्– अभ्यासावसान शक्त्यां तरन्ति भवसागरम्।

यत् अभ्यासेन मनः एकाग्रं कृत्वा जितेन्द्रिय भूत्वा साधक वासनारूपी भवसागरे तरति।

उपनिषदि चित्तः चञ्चलतायाः परिसमनार्थं अभ्यास पूर्वक तपसा ब्रह्मचारी भूत्वा स्वाध्यायेन मनः एकाग्रं करणं सर्वोत्तम विधिं उक्तम्। उपनिषत्सु सर्वत्रं अभ्यासः वैराग्यः तपः ब्रह्मचर्यः, सत्यं, स्वाध्याय, ईश्वरप्रणिधानेन मनः एकाग्र करणस्य वर्णनं प्राप्नोति। निम्नविधिना स्पष्टं भवति यत् अस्य काल तपः विशेष स्थानं प्राप्तमासीत्। यदा प्रश्नोपनिषदः ऋषि सर्वं दिव्य गुणै युक्त भूत्वा महर्षि पिपल्लादः पार्श्वे गच्छन्ति चेत् महर्षि तान् ऋर्षी एक सम्वतसर प्रयन्तं ब्रह्मचर्यपूर्वक तपस्या करणस्य उपदेश ददत्। कथ्यति– "तान्य स ऋर्षिरूवाच भूय एव तपसा ब्रह्मचर्येण श्रद्धया सम्वत्सरं संवत्स्यथ यथा कामं प्रश्नान्पृच्छत यदि विज्ञास्यामः सर्वं हवो वक्ष्यामः इति।" यत् एकवर्षं प्रयन्तं तपः करणानन्तरं प्रश्नान् पृच्छतु यदि अहं जानामि स्मः चेत अवश्यमेव वक्ष्यामि। एतेन प्रकारेण एकवर्षपर्यन्तं तपः अनन्तरं ऋषयः स्वकीयं जिज्ञासाः शान्तमकरोत्।

महर्षि पतञ्जलीनापि एतेन प्रकारेण ब्रह्मचर्य तपसा समाधिं कैवल्यस्य मार्गं प्रस्तुयन् कथ्यते–

यम – अहिंसा सत्यमस्तेय ब्रह्मचर्य अपरिग्रह।

नियम – शौच सन्तोष तपः स्वाध्याय ईश्वर प्रणिधान।

आसन – यस्यां स्थितौ वयं दीर्घकाल पर्यन्त सुखपूर्वक उपवेष्टुं शक्नुमः।

प्राणायाम् – स्वासप्रस्वासस्य गति विच्छेदः।

प्रत्याहार – इन्द्रियाणां स्वविषयेभ्यः पृथग्भूत्वा चित्तः अनुरूप कार्यं करणम्।

धारण – चित्तः शरीरस्य कस्यापि अङ्ग विशेषे स्थापनम्।

ध्यान – एकाग्रतयाः स उच्चतम स्थिति यत्र ध्येय वस्तुमात्र शेष भवति।

अमुना प्रकारेण यमनियमादि आरभ्यः समाधि पर्यन्तं मनसः एकाग्रतायाः उपाय उक्तमस्ति। तैत्तिरियोपनिषदि वर्णम्, मिलति यदा शिष्य गुरोः पार्श्वे 'ओ३म्' इति पदं ज्ञातुमिच्छां करोति गुरू आज्ञापयति "सत्यः तपः दमशमश्च स्वाध्याय प्रवचनम्" यत् सत्याचरण तपस्यया इन्द्रियसंयम कुर्वन् स्वाध्यायेन मनः एकाग्रं कृत्वा तं "ओ३म्" पदं जानातु यः सर्वदुःखानां त्रायते सुखानां दात्ता अस्ति। अनेन प्रकारेण ऋषि मनसः तमः दूरं कर्तुम् उपायानां वर्णयति।

सत्यं वदः धर्मं चरः स्वाध्यान्माप्रमदः। ऋषि अत्र लिखति– "योग आत्माः योग–समाधि।" समाधिः चित्तः एकाग्रतया उच्चतम् स्थिति। अर्थात् चित्तः अतयन्त एकाग्र करणान्तर पश्चात् आत्म तत्वस्य प्राप्तिर्भवति। अग्रे ऋषि कथयति यत् मनोमय पुरूषेनापि विज्ञानमय (रहस्यमय) एतस्मिन् निवासं कर्त्ता आत्मा अस्ति। तमात्मनं एकाग्र मनसा ज्ञातुं शक्यते, मनः कथं एकाग्रंभवति– श्रद्धा पूर्वक अभ्यासेन अहिंसा, सत्यतप ब्रह्मचर्य वैराग्यैः मनोनिग्रहात् सम्भवमस्ति।

श्वेताश्वतरोपनिषदि तु ध्यानस्य अन्नत महिमायाः वर्णनं कृतमस्ति, ध्यानस्य विषये पूर्वमेव उक्तमस्ति चित्तः कस्यापि पदार्थ विशेषे स्थापनं ध्यानमस्ति। एवञ्च ध्यान विषये ऋषिणा उच्यते–

"ते ध्यानयोगानुगता अपशयन् देवात्मशक्तिं स्वगुणैर्निगुढाम्तस्यभिध्यानात्।

स्वदेहं अरणिकृत्वा प्रणवचोतरारणिम्। "तस्माभिध्यानाते" ध्याननिर्मथनाभ्यासादेवं पश्यन् निगूढवन्त।।"

अर्थात् ऋषय: स्वस्य चित्त: स्वकीय गुणै: आवृत: परमात्मरेव अस्य अचिन्त्यस्य शक्ते: साक्षात्कार: कृत:। एतत् वयं पूर्वं लिखितवन्त: यत् समाहित चित्त युक्त साधक: यदि स्वकीय दृष्टि शुक्ष्मतर पदार्थेऽपि स्थापयति चेत् तस्य रहस्यं जानाति, एवञ्च अग्रे उक्तम्- तस्मिनेव मन: एकाग्र करणेन समस्त बन्धनां क्षयं भवति। क्लेशानां नाश: भवति, जन्ममृत्यो बन्धनाद् ऋते परमात्मनि विचरति एवञ्च मन: कथं एकाग्र भविष्यति, विषयेऽस्मिन् इतोऽपि कथ्यते यत् स्वकीय शरीरस्य अध: वरणी तपा प्रणवमुपरि अरणी एव ध्यान द्वारा मन: अत्यन्त एकाग्रं कृत्वा मन्थन करणेन साधकस्य येन प्रकारेण काष्ठे अग्निर्भवति परन्तु न दृश्यते, तथैव प्रयत्न पूर्वक अभ्यासेन स्वकीय अन्ते अदृश्यम् अग्ने: इव स्वकीये हृदये परमात्मादेवं पश्येत्। ईशोपनिषद: ऋषि कर्मयोग एवञ्च अपरिग्रहेण चित्त: वृत्ति निरोधस्य चर्चा मन्त्ररूपेण कृता।

"ईशावास्यमिदं सर्वं यत् किञ्चजगत्याम् जगत्।
तेन त्यक्तेन भुञ्जिथा: मागृध: कस्यस्विञ्नम्।।
कुर्वन्नेतेह कर्माणि जिजीविषेच्छतꣳसमा।
एवं त्वयि नान्यथेतोऽस्ति न कर्म लिप्यते नरे।

ओ३म्

अथः तृतीयोऽध्यायः

यम

अहिंसा (Nonvoilenc) –

अहिंसा विषये व्याय महाभागः

लिखितवान् :-**"तत्रा हिंसा सर्वथा सर्वदा सर्वभूतानमभिद्रोहः।"**

उतरे च यमनियमास्तन्मूलास्त्सिद्धि परतमैव तत्प्रतिपादनाय प्रतिपाद्यन्ते। तदवदातरूपकरणायैवावोपदीयन्ते।(यो०द० 2/30)

अर्थात् मनसा वाचा कर्मणा सर्व काले तु सर्व प्राणिनां प्रकतिः वैर त्यागः। यमनियमादि पालनार्य अहिंसा अत्यावश्यकं प्रतीयते हिंसायाः प्रतिषेधार्थं वेदेऽपि कथितम्ः **"मा हिंसी"** सर्वप्राणिनां कृते हिंसा त्यागेन सर्व मनुष्योचित व्यवहारं अस्ति वेदे य कथितम् तस्य पालनं अवश्यकं करणीय यतो हि

वेदेन् कथितम्–

"मित्रस्याहं चक्षुषा सर्वाणि भूतानि समीक्षे"

सर्वाणि अहं मित्रवत् पश्यामि मित्रवत् समीक्षे। यदि वयं सर्वाणि प्राणिनां प्रतिः मैत्रीं कृत्वा शत्रुतां त्यजत्वा स्सनेह पूर्वकं वसामः तदैव क्लेशस्य समुलं नाशं जायते। अतः पृथिव्यां सर्वगस्य कल्पना सकारं भवष्यति यदि वयं मित्रवत् सर्वणिभूतानि समीक्षे।

"वेद सर्व सत्यविद्यानां पुस्तकं अस्ति। अतः शाश्वत अहिंसामेव सत्यमस्ति" 'माहिंसी' वेदस्य आज्ञामस्ति। तथा वेद ईश्वरस्य वाणिः अस्ति। अतः मनुष्योचितमस्ति यत सर्व प्राणिनां कृते मैत्रीपूर्णं व्यवहारं स्थापयतु।

शाण्डिल्योपनिषदि आमुना प्रकारेणेन कथितम्- **"तत्रहिंसा नाम मनो वाक् कार्य कर्मभिः सर्वभूतेषु सर्वदा क्लेशः जननम्"**(1/1) अर्थात् हिंसा सर्व प्राणिनां हृदये

क्लेशमेव उत्पन्नं कारयति। अतः क्लेशस्य निवृत्यार्थं अहिंसायाः पालनं आवश्यकम्। अस्माकं सदैव अयमेव प्रयत्नं भवितुमर्हति यत वयं कदापि कस्यापि कष्टं न दातव्यम्। प्राणिनां क्लेशितकरणस्यैव हिंसा भवति तथा सुख शांति निर्भयता मेव वर्धनमहिंसा।

भगवान श्रीकृष्णमहाभागेन कथितम्– अहिंसा दैवियसम्पत्तिमस्ति अस्मिन विषये श्लोकं प्रस्तुतवान्

"अहिंसा सत्यमक्रोधस्त्यागः शान्तिपैशुनम्।

दया भूतेष्व लोलुपत्वामादेवं ह्रीश्चापत्यम्"(गीता 26/2)

तथा च अस्मिन् श्लोकस्य व्याख्यायामाचार्य शंकरः कथितवान्–

"अहिंसा अहिंसनम् प्राणिनां पिड़ा वर्जनम्"

अहिंसाया तात्पर्यमस्ति हिंसा त्यागः। क्लेशस्य अत्यन्त अभाव मैत्रीभावः वर्धनम् उत्साह जायते। महर्षि मनुमहाभागः अष्टधा हिंसकस्य वर्णन कृतवान्

"अनुमन्ता निशसित निहन्ता क्रय विक्रयी।

संस्कर्ता चोपहर्ता च खादकश्चेति घातकाः।।" (गोकरुणा निधि)

महर्षि पतञ्जलीना हिंसायां विविधा प्रकाराः उद्धृतं कृतम्

"नितर्का हिंसादयः कृतकारितानुमोदिता क्रोधलोभमोहपूर्वका

मृदुमध्याधिमात्रा दुःखाज्ञानान्त फला इति प्रतिपक्षभावनम्।।"

अर्थात् यमनियमाणां प्रतिरोधः वितर्कः यथा अहिंसाया वितर्क हिंसा भवति। सत्यस्य असत्य, अस्तेयस्य स्तेयः इत्यादयः।

हिंसायां प्रकाराः–

प्रथमं कृतः कारिताः अनुमोदितश्च। पुनः– हिंसा कथं उत्पद्यते तेषां कारणानां कथितम्– क्रोधलोभः मोहपूर्वकश्च। पुनः कार्यश्च स्तरंमपि कथित्– मृदुः मध्याः अभिमात्रः (तीव्रश्च) अस्मिन प्रकारेण हिंसायां 81 भेदाः उपभेदाः सन्ति।

अहिंसाया फलम् –

अस्मिन् विषये महर्षि पतञ्जलि मुनिना कथितम्-

"अहिंसा प्रतिष्ठायाम तत्सन्निधौ वैरत्यागः।।" (2/35)

यदा साधकः मनसा वाचा कर्मणश्च अहिंसायां प्रतिष्ठितं भवति। तदा तेषां संगे, (सान्निध्ये) सर्वप्राणिनां वैर त्यागोभविष्यति। कदापि अन्य प्राणिभि कष्टं न प्राप्तवान्। अस्मिन् कार्ये सिद्धयार्थे सर्वप्रथम सर्व प्रकारेण सर्वविधिषु सर्वकालेषुसर्वत्रदेशेषु यदा अहिंसां जायते तदा साधकस्य सानिध्ये यः हिंसकः प्राणि आगच्छति तदा तस्य वैर अवरुद्धं जातम्।

अयमेव फलं अहिंसा प्रतिष्ठायां प्राप्तवान्। अहिंसा व्रत पालनेन उपासकः महानः कीर्तिवान्, पशुवान्, ऐश्वर्यवान् च भवति।[1] तस्य साधनायामपि गति भवति। अहिंसेयै स्वोन्नति, परोन्नति देशहितं, स्वहितं, परहितं, विश्वहितं च सम्भाव्यते। यमनियम पालनात नचिकेता पर ब्रह्मस्वरूपं प्राप्य मृत्युञ्जयः बभूवः।[2] आध्यात्मयोगान्तरगते अहिंसयेव ब्रह्मज्ञानं भवति। तेन ज्ञानेन जीवात्मा ब्रह्मलोक व्रजति।[3]

सत्य (Truth) –

सते हितम्। सत् यत् इति निर्वचनकृते सत्य शब्द सिद्धयति। सत्यप्रिया देवा असत्यप्रियाः मनुष्याः। सत्य सामर्थात् परमेश्वर साक्षात्कारस्य मोक्षस्य यद् द्वारं वर्तते तत् स्वर्णमयेव प्रलोभनेन धनेवा अन्तर्हितम्। उपासकः देवः द्वारस्याच्छादनं अपसार्थं हृदि

"न हिं सत्यात् परो धर्मः।"

यदा उपासकः ब्रह्मज्ञानाय प्रयत्नं करोति तदा स पश्यति यद् ब्रह्मैक सत्यम्। महर्षि दयानन्देनापि सत्यस्य परिभाषायामुक्तम- यस्य कदाचित् विनाशो न भवेत् तत्सत्यम्। सत्यस्य लोपो कदापि कोऽपि न कर्तुं सर्मथः। एतदर्थं परमेश्वरमपि सत्यमुच्यते यतः ईश्वर अविनाशी रूपेणे त्रिषु कालेषु विद्यते। यो मनुष्यः अस्मिन्जन्मनि परमेश्वरं न जानाति, नैवं ज्ञातुं प्रयत्नं करोति तस्य जीवनं व्यर्थमेव। अतः एव सत्पुरुषाः आत्मानं ज्ञात्वा अस्मात् लोकात् शरीरं निमुञ्च्ययमुक्ता आनन्दमया भवन्ति।[4] अस्मादेवकारणात् यमाचार्यः कठोपनिषदि नचिकेता जिज्ञासुमुपदिदेश-(कठोपनिषद् 2/5)

"इहचेदवेदिथ सत्यमस्ति न चेदिहावेदीन्महती विनष्टि।"

अस्मिन् मनुष्य शरीरे जीव ब्रह्मभेदेन द्वात्मानौ वर्तते। तयोरेव जीवः स्वकर्मानुसारेण पापपुण्य फले सुखदुःखे भुङ्क्तेऽन्यः परमेश्वर सुखदुःख रहिता साक्षिरूपो सर्वदा जीवस्य कर्म फलानि भवन्ति। जीव करोति परमात्मा कारयति यदि जीव संसारमध्ये ऋतंसत्यञ्च पिवति अर्थात् आचरति तदा तु स ब्रह्मविद भूत्वा श्रेयपथं गृहीत्वा ब्रह्मलोक प्राप्नोति, किन्तु यदि सत्यविहिनं भूत्वा प्रेयपथं ग्राहयति तदा दुःखासागरे निगमन्ति। (मुण्डको0 3/1/1)

येः स्नातकव्रतं, ब्रह्मचर्यव्रतं, सत्यव्रतं, श्रद्धया, निष्ठया च धारयन्ति ते सुखदुःख विमुक्ता भवति। अतएव येषा जीवने कोटिल्यवचनं, कठोरवचनं, असत्यभाषणादिनि न सन्ति तेषां साधकानां शुद्धः, सकलदोषरहित, परमार्थज्ञानस्वरूपः, ब्रह्मलोकः प्राप्पतेति। अस्मिन् उपनिषदि सत्यमहत्वं विस्तरेण परिदृष्यते। अतः सत्यप्राप्त्यार्थं प्रयतं कर्तव्यमिति।

धर्मस्य लक्षणं सत्यमपि महर्षि मनुरपि प्रोक्तम्–

धृतिक्षमादमोऽस्तेय शौचमिन्द्रियनिग्रहः।

धीर्विद्या सत्यमक्रोधो दशकं धर्मलक्षणम्।। (मनु0 6/92)

सत्येन पूरयते साक्षी धर्मः सत्येन वर्धते।

तस्मात् सत्यं ही वक्तव्यं सर्ववर्णेषु साक्षिभिः।।

तैत्तिरियोपनिषदः गुरुदक्षिणा प्रसङ्गे शिक्षावल्यामेव उपाध्यायोऽभिवदति सत्यं वदः, धर्म चरः आद्यादय।[5] लोक व्यवहारेऽपि सत्यस्यवैशिष्टयम्। यो मनुष्य सत्यं वदति तस्योपरि शात्रवोऽपि विश्वसन्ति। मिथ्यावादि मनुष्यस्योपरि मित्राणि अपि न विश्वसन्ति। लोके ईश्वरप्राप्तयेश्च सत्यस्य अनिर्वचनीयं महत्वम्। अतः एव ब्रह्मविदां कथनम्–

"सत्यं ज्ञानमनन्तं ब्रह्म" (तैत्तिरीयो0 1/1)

सत्यादिभिः सम्बन्ध्यमाने ब्रह्म, अनृतादिभिः न कदाचित् लभ्यते। छान्दोग्योपनिषदि एकस्मिन् प्रसङ्गे प्रजापतिः उवाच यः परमात्मा शुक्रे शुद्धं, अपापविद्धं, जरामरणादिदोषरहितं, अपिपासः, सत्यकामः, सत्यसङ्कल्पाः सोऽनवेष्टव्यः सैव विजिज्ञासितव्यः। (छान्दो0 8/7/1)

तमसोमाज्योतिर्गमय। असतो मा सद्गमय। मृत्योर्माऽमृतं गमयेति। असत्यमेव मृत्युतमसोच्यते।[6] सत्येन धर्मवर्धते। यो मनुष्य: सत्यं वदति स: धर्मं ब्रूते, यो धर्मं वदति स सत्यं भाषते तस्माद् हेतो: सर्वदा सत्यं वक्तव्यम्। आचार्य स्व शिष्यान् उपदिशन्ति यत्- सत्यं वद धर्मं चरेति अग्र पृच्छति पुन: सत्यं कस्मिन् प्रतिष्ठतिम्।[7] हृदयेश प्रतिष्ठितं भवति। यतो हि हृदयनैव सत्यं जानाति। सर्वं व्रतं सत्यप्रतिष्ठितम् गायत्री मन्त्रोऽपि सत्य्रप्रतिष्ठितम्। चक्षु वै सत्यम्। बुद्धि जना: प्रत्यक्षं सत्यं वदन्तिइति। अत: सत्यज्ञान कर्मापासनेन तपोऽनुष्ठानेन च सर्वं पश्यन्तमनुपश्यति।

महर्षि व्यास मुनिना मतानुसारेण सत्यस्य स्वरूपम्- "सत्य यथार्थे वाङ्मनसे। यथा दृष्टं यथाऽनमितं यथाश्रुतं वाङ्मनश्चेति। परत्र स्वबोध संक्रान्तये वागुक्ता।" सा यदि न वञ्चिता भ्रान्ता वा निष्प्रयोजना वा भवेदिति। एषा सर्वभूतोपकारार्थं प्रवता न भूतोपघाताय। यदि चैवमायभिधीयमाना भूतोपघातपरैव स्यान्न सत्यं भवेत् पापमेव भवेतेन पुण्याभासेन पृण्यप्रतिरूपकेषा कष्टतं प्राप्नुयात्। तस्मात् परिक्ष्य सर्वभूतहितं सत्यं ब्रूयात्।[8] तथा च अग्र मनुना लिखितम्

"सत्यं ब्रूयात् प्रियं ब्रूयात् सत्यमप्रियम्।

सत्यं नानृतं ब्रूयादेष धर्म सनातन:।।"(मनु0 4/138)

अस्मिन् विषये वशिष्ठ संहितायामपि अमुनाप्रकारेण लिखितम्-

"सत्य भूतहितं प्रोक्तं यया न्यायाभिभाषणम्

प्रियं च सत्यंमित्युक्तं सत्यमेतद् प्रवीमित।।"(वशिष्ठ सं0 1/41)

उपनिषदसुऽपि अमुनाप्रकारेणेव कथितम्-

सत्यं ज्ञानानन्देन च परिपूर्ण अनन्त ब्रह्म मन्यते "सत्यं ज्ञानमनन्त ब्रह्म।"[9] अग्रे कथित:- "सत्यमविनाशी नामदेशकालवस्तुनिमितेषु विनश्यत्सु यन्न विनश्यत्यविनाशितम्। सत्यमित्युच्यते।[10] अर्थात् सत्य त्रिषु कालेषु समभवति। सैव सत्यं सर्वेषां कल्याणं करोति, वक्ता श्रोताश्च भवसागरात् तरन्ति।"

सत्यंस्य फलम्

"सत्यप्रतिष्ठायां क्रियाफलाश्रयत्वम्" यदा साधकः मसा वचंसा कर्मणा पूर्ण रूपेण सत्यमेव प्रतिष्ठितं तदा साधकः येषां पुण्याकार्याणां कर्तुं इच्छति तेषां सर्वाणि कार्याणि सफलं भवति। साधकं फलं प्राप्नोति यत् यः मनुष्य अधार्मिकास्ति तस्य कृते यदि कथ्यति "धार्मिको भूया" तु सः मनुष्य धार्मिकतां प्राप्नोति। तस्मिनेव प्रकारेण यदिकथ्यति त्वं "स्वर्गं प्राप्नुहिति" तु "स्वर्गं प्राप्नोति"। अस्मिन् प्रकारेणेन साधका "अमोध वाग्भवति।"(1/36)

उपनिषदस्येमतानुसारेण सत्येन आत्मज्ञानरूपी फलं प्राप्नोति। सत्येन तपः लभ्यते तपात् आत्म विजानिमः तथाच सत्येन जपं प्राप्नाति, सत्येन देवायानं (शुभ्र मार्गं) प्राप्नोति, अस्मिन् मार्गेण तत्वज्ञः ब्रह्मं प्राप्नोति। सत्येन अन्तः शरीरे यः शुभ्र ज्योतिर्भवति तेषां पश्यन्ति ब्राह्मणः इदं मुण्डकोपनिषद्स्य वर्णनमस्ति

"सत्येन लभ्यस्तपसा ह्येष आत्मा सम्यग् ज्ञानेन ब्रह्मचर्येण नित्यम्।
अन्तःशरीरे ज्योतिर्मयोहि शुभ्रो यं पश्यन्ति यतयः क्षीणदोषाः।।
सत्यमेव जयति नानृतं सत्येन पन्था विततो देव यानः।
येना क्रमन्त्यृषयो ह्याप्तमाया यत्र तत् सत्यस्य परं निधानम्।।"

<u>अस्तेयः</u> –

अस्तेयस्य अवगमनात् पूर्वम् स्तेयस्य ज्ञानम् आवश्यकम् एतादृशिमेव महर्षिव्यासेन प्रयत्नम् कृतम् यत् 'स्तेय शास्त्रपूर्वकमत्यागं परतः अवगमनाय स्वीकरणम्। तत्वनिषधः पुनरस्पृहारूपमस्तेयमिति। (योगदर्शन 2/30)

कियथा अन्यस्य वस्तु शास्त्रात्विरुद्ध नियमेन् स्वीकरणं स्तेयमस्ति। यतोहि अन्यस्य वस्तुनि उपरि स्वस्य अधिकार स्थापनीयम् व अन्यस्य वस्तु स्वस्य चिन्तनीयम् स्तेय इति कथ्यते। एतादृशि स्तेयस्य त्यागमेव अस्तेयः।

वशिष्ठ संहितायाम् अस्तेयस्य परिभाषा कृतमेव कथितम् अस्ति यत् "सर्वेषु द्रव्येषु, क्रिया, मन एवं वाणितः निःस्पृह भवितव्यमेव अस्तेयः।" (वशिष्ठ सं0 1/421)

कस्यऽपि धनं बलात् स्वीकरणं स्तेय एवं एतस्य न्यूनता एव अस्तेयः, मिथ्या भाषणेन, लोभ दर्शित्वा कस्यपि अर्थ गृहणकरणम् पापस्य श्रेण्यां आगच्छति "स्तेय पर स्वापहरणं तद्भावोऽस्तेयम्।।" (भोजवृत्ति 228)

जावालोपनिषदानुसारेण परधनं ऐश्वर्यं परत्नानि स्वर्णित्यादय किमपि लघु दीर्घ वस्तुनि प्रतिगमनात् अनात्म बुद्धया आत्मातः भिन्न चिन्तनम् विद्वजनेन अस्तेयमेवकथितं।(1/11)

शाण्डिल्योपनिषदानुसारेण मनसा वाचा कर्मणा पर वस्तुनि विषयेन चिन्तनम् अस्तेयमेव। वशिष्ठ संहितायां एवं चरणदासस्य अष्टांङ्ग योगे अपि अस्तेय शाण्डिल्योपनिषदानुसार वर्णित मस्ति। इशोपनिषदे अपि कथितं अस्ति यतः "मागृध कस्यास्विधनम्।" (ईशो० 1)

कस्यऽपि परार्थस्य तृष्णा मा स्थापनियम् परवस्तुन्या तृष्णा चोरणमेव तद्मकटिनं वा अप्रकटितम् कस्याऽपि रूपेण माभवेत् तादेव अस्तेयमिति। इत्स्यपालनं प्रत्येकस्मिन सामाजिक जनानाम् कृते आवश्यकमस्ति एतद् वेद विहित् मार्गम्। पूर्णरूपेण मनसा वाचा कर्मणा परपदार्थस्य तृष्णा त्यागमिति अस्तेयम्। एवं एतदेव मानवस्य स्वाभाविक धर्म अस्ति अस्तेयस्य एतस्मिन् स्वरूपस्य वर्णन सर्वेषु वैदिक एवं लौकिक साहित्येषु प्राप्नोति।

अतः अस्माभि स्वधर्म प्रवृत्या अवश्यमेव पालनं करणीयम्। उचितमनुचितं ग्रहणश्त्यागे सुखदुःखं फलं प्राप्नोति।

<u>अस्तेय</u> <u>पालनस्य</u> <u>फलम्</u> -

अधुना सर्वप्रथमं प्रश्नं आगच्छति यत् अस्तेय पालनस्य लाभ किं अस्ति? एतस्मिन् विषये महर्षि पतञ्जलि महोदयेन कथितं यत् "अस्तेय प्रतिष्ठायाम् सर्व रत्नोपस्थानम्।" अस्तेस्य मनसा वाचा कर्मणा पालन करणमेव सर्वाणिः रत्नानि प्राप्तयन्ते। (योगदर्शन 2/37)

अस्मिन् विषये महर्षि व्यासेन कथितं यत् "सर्वादिक्स्थान्यस्योपतिष्ठन्ते रत्नानि।।" योगी जनानाम् कृते चत्वारि दिशासु उत्तमोतम द्रव्येषु प्राप्तिर्भवति।

यो साधका अस्तेयपस्य पालनं करोति तस्य पार्श्वे कदापि कस्यापि पदार्थस्य अभावं न भवति कारणं तस्य पार्श्वे चतुर्शु दिशासु रत्न प्राप्ति अभीष्टस्य प्राप्तिर्भवति। इतदप्रकारेण

तस्मिन अस्तेयस्य पालक योगीषु परम् पुरुष परमात्मस्य कृपादृष्टया वैशिष्टयम् भवति। एवं तस्मिन्न सर्वज्ञस्य कृपामात्रेण अन्य किमपि आवश्यकं न भवति।

एवं भोजवृत्तिमतानुसारं-

"अस्तेयं यदाऽभ्यस्याति तदाऽस्य तत्प्रर्षानिरभिलाषस्यषि। सर्वतो दिव्यानिरत्नानि उपतिष्ठन्ते।।"

अत: दिव्यानिरत्नानि सहमेव परमात्मकृपा दृष्ट्या दिव्यसुखस्य प्राप्ति अस्तेयस्य पालनफलमेव भवति।

<u>ब्रह्मचर्य</u> -

ब्रह्मचर्ये शब्द द्वयमेव 'ब्रह्म एवं चर्य' शब्दयो मेलनं भवति। अर्थात् ब्रह्म विचरणम्। ब्रह्मचर्य शब्द अनेकार्थे प्रयुक्तवान्- यथा- ब्रह्म = वेद: चर्य = अध्ययनम्, ब्रह्म=विद्या चर्य=संचय ब्रह्म=ईश्वर चर्य=उपासना, ब्रह्म=वीर्य चर्य=रक्षणम्, ब्रह्मचर्यस्य इत्यस्मिन् प्रकारा अनेकार्था भवन्ति। ब्रह्मे विचरणम कर्तुम स्कनुयात् स: ब्रह्मचारी। ब्रह्मचारी एव ब्रह्मचर्यस्य धारक: भवितुमर्हति। ब्रह्मचर्यस्य विषये महर्षि व्यासेन कथितमस्ति- "ब्रह्मचर्य गुप्तेन्द्रियस्योपस्थस्य संयम:"[10] गुप्तेन्द्रियस्य संयमे ब्रह्मचर्य अस्ति। ब्रह्मचर्यस्य विषये महर्षि दयानन्द सरस्वती कथित्वान्। "ब्रह्मणि वेदे चरितुं शीलं यस्य यस्य स: ब्रह्मचारी।[11] वेदानुकूल आचरणं करणमेष ब्रह्मचर्य। ब्रह्मचर्येन एव महानतम ब्रह्मतत्व प्राप्तिर्भवति। तस्य एव प्राप्ति कृते ब्रह्मचर्यस्य अनुष्ठानम् क्रियते। यत्र व्यास मुर्निन: मुख्य रूपेण ब्रह्मचर्यस्य तात्पर्य उपस्थेन्द्रियस्य संयमेन स्वीकृतम् आचार्य राजबीर शास्त्रीण: एतस्य भावार्थे लिखति यद्यापि ब्रह्मस्य अर्थ वेद अस्ति। परन्च अत्र सर्वेषु गुणेषु आश्रयकारणेन 'वीर्य' मेव अस्ति। वीर्य एतास्मिन शरीरस्य राज्ञ: अस्ति अत: तस्य रक्षणं परमावश्यकम्।"

शाण्डिल्योपनिषदि अपि कथितमस्ति "ब्रह्मचर्य नाम सर्वाऽवस्थासु मनो वाक् काय कर्मभि: सर्वत्र मैथुन त्याग:।" (1/3) सर्वासु अवस्थासु मानसिक वाचिक शरीरेण (मनसा वाचा कर्मणा) उद्घटितं दृष्णायां मैथुन त्यागमेव ब्रह्मचर्यं कथितम्। अत्र योगदर्शस्य भाष्ये राजबीर शास्त्री महोदयेन कथितम् यत् ब्रह्मचर्यस्य पालनं कथं करणीयम्? य: कामवासना: उत्तेजितं

कुर्वन्ति ते व्यवहार: तेषां त्याग: यथा एकान्त सेवनस्य त्याग: - अश्लील पुस्तकानां उपन्यासानां पठनं कदापि नैव करणीयम्, विवाहोपरान्त ऋतुगामि भवेत सैव ब्रह्मचारी स्यात्। वीर्यमेव अस्माकं भोजनस्य अन्तिम, अवस्थामस्ति। रसरक्तमेदमांसमज्जाऽस्थय: तत्पश्चात् वीर्यस्य निर्माणं भवति। यदि वयं 40 दिनानि प्रयन्त सात्विकं सन्तुलितश्च भोजनं कुर्वन्ति तदा एक विन्दु वीर्यस्यनिर्माणं जातम्। अत: वीयमेव भोजनस्य सार तत्वमस्ति। पूर्व शास्त्रेषु कथितम्- "बिन्दु धारणात् इन्द्रिय जय: इन्द्रियजयात् सर्वकामना फलितम्"

महर्षिदयानन्द महाभागेन सत्यार्थ प्रकाशे लिखितम्- य: मनुष्या: ब्रह्मचर्यं घृत्वा तस्य नाशं न कुर्वन्ति ते मनुष्या: सर्वाणि रोगाणि त्यक्त्वा धर्मार्थकाममोक्षाणां प्राप्नोन्ति। अत: ब्रह्मचर्यस्य पालन पुरुषार्थचतुष्ट्यं प्राप्ति कारयति। (सत्यार्थ प्रकाश तृतीय समुल्लास)

ब्रह्मचर्यस्य स्यविषये वेदेन कथितम

"ब्रह्मचर्येण तपसा राजा राष्ट्रं विरक्षति" अथर्ववेद

अर्थात् तपमाध्यमेन य: राजा ब्रह्मे विचरणं करोति स: राजा एवं राष्ट्रस्य रक्षा, पालन, पोषणं कर्तुं समर्था भवितुमर्हति। ब्रह्मचयेण राजा राष्ट्रस्य पूर्ण विकासं कर्तुं समथां भवितुं शक्नोति। यदा-यदा अब्रह्मवेता नृप: सिंहासने स्थितं तदा-तदा राज्यस्य हानि र्भवति। अत: पुरुषार्थ चतुष्ट्य प्राप्त्यर्थं ब्रह्मचर्यस्य पालनं अवश्यमेव करणीयम्।

<u>ब्रह्मचर्य पालनस्य फलम्</u>

अस्मिन् विषये महर्षि पतञ्जलिना कथितमस्ति यत्-

"ब्रह्मचर्य प्रतिष्ठायां वीर्य लाभ:" (यो०द० 2/38)

अर्थात् साधक: मनसा वचसा कर्मणा पूर्णरूपेण ब्रह्मचर्यस्य पालनं करोति तदा वीर्यं (सत्वं) अखण्डशक्तिलाभं प्राप्नोति। अनन्त शक्ति स्वरूप (ओजस्य मूल स्वरूपमेव वीर्यस्य प्राप्ति) भवति एवं एतस्मिन शक्त्या एव (Power) मनोनिग्रह भवति। इन्द्रियाणाम् विजय प्राप्ति एवं एतस्य साधकस्य पूर्णकामना भवति एवं च पितामह भीष्म, स्वामी दयानन्द सरस्वती

सदृशमेव साधकः मृत्योपरी विजयं प्राप्नुयात्। वेदेषु अपि कथितम्- "ब्रह्मचर्येण तपसा देवा मृत्युमुपाध्नतः।" (अथर्ववेद 1/5/19) अस्मिन् सूत्रस्योपरि महर्षिदयानन्द स्वामिना कथितम्-

"ब्रह्मचर्य सेवनस्य अभिप्रायमिदमस्ति यत् यदा मनुष्य वाल्यकालवस्थायां विवाह न करणीयमुपस्थिन्द्रियेषु पूर्णं संयम वेदादिशास्त्राणां मध्यनमध्यापनम्, विवाहस्योपरान्तानपि ऋतु गामि भवति, परस्त्री गमनं व्यभिचार त्यागात् द्विविध वीर्यं (शक्तिं) अर्थात् बलं वर्धते एक शारीरिक द्वितीय बुद्धिश्च। तस्य वर्धनेन मनुष्यः अत्यानन्दं प्राप्नोति।" (ऋग्वेदादि भाष्य भूमिका)

महर्षि व्यास महाभागः उक्तवान्-

"यस्य लाभादप्रतिधान्गुणानुत्कर्षयति। यस्यलाभात = ब्रह्मचवर्यपालनात् अप्रतिधान गुणान् = अपराजितान् गुणान् उत्कर्षयति।" सिद्धश्चविनेयेषु = ब्रह्मचारी साधकः शिष्येषु ज्ञानमाधातुं समर्थोभवति इति योग तत्वोपनिषदि कथितम्-

"योगीनोऽङ्गे सुगन्धश्च जायते बिन्दु धारणात्।"

अर्थात् वीर्य संयमात् योगीनोऽङ्गे सुष्टु गन्धः उत्पद्यते।

महर्षि मनुना मतानुसारेण ब्रह्मचर्यस्य पालनं मोक्ष साधकं भवति। ब्रह्मचर्य पालने आचार्य शिष्यषु ज्ञानज्योति प्रज्ज्वलितं कर्तुं समर्थो भवति। अर्थात् ब्रह्मचर्य युक्त गुरुरेव उत्तम स्नातकानां निर्मातारः भविष्यति। अस्मिन् विषये वेदे प्रमाणमस्ति

"आचार्यो ब्रह्मचर्येण ब्रह्मचारिणमिच्छते"

वेदादि समस्त आर्षसाहित्येषु ब्रह्मचर्य सर्वश्रेष्ठं गीयते। भगवन् शिवेन पार्वतीं कथितम्- यत हे देवी। "सिद्धे बिन्दु महायोगी कि ना सिद्धयति भूतले।"

अर्थात् ब्रह्मचर्येण अस्मिन् लाके सर्वं सिद्धयति। उपनिषदसु कथितमस्ति- "तद् एवैतं ब्रह्मलोकं ब्रह्मचर्येणं विन्दन्ति" तथा च "ब्रह्मचर्येण सूर्यलोकं प्राप्नोति ब्रह्मलोकं प्राप्नोति ब्रह्मचर्येण" "अथोतरेण तपसा ब्रह्मचर्येण श्रद्धया विद्यया ...., तेषामेवैसः ब्रह्मलोकोयेषां तपो ब्रह्मचर्ये ....।"

अर्थात् ब्रह्मचर्येण भूतलोकात् सूर्यलोकप्रयन्तं सर्वं प्राप्नोति, ब्रह्मचर्येण विद्या, श्रद्धा तथा च श्रद्धया ब्रह्मलोकमपि प्राप्नोति।

अपरिग्रह -

अपरिग्रहात् पूर्व परिग्रहस्य ज्ञान आवश्यकं प्रतियते तदैव अपरिग्रहस्य सुस्पष्टं रूपं जातम्। परिग्रहस्यकोऽभिप्राय:? वस्तुनां अनावश्यकरूपेण संग्रहेव परिग्रहम्। परि=परित:, सर्वत:, ग्रह ग्रहणम्। अर्थात् परित: द्रव्यानां लोभ मोह, क्रोधेभि: संग्रेहेव परिग्रह:।

पुन: अपरिग्रह= 'अ' इति उपसर्गं नकारात्मकं प्रतीयते।

अनावश्यकं द्रव्यानां संग्रहवृत्या: त्यागं अपरिग्रहम्।

अस्मिन् विषये महर्षि व्यास महायोगेन कथितम्-

"विषयाणामर्जन रक्षण क्षय सङ्ग हिंसा दोषदर्शनादस्वीकरणमपरिग्रह इत्येते यमा:।" (यो0द0 व्या0भाष्य 2/30)

अर्थात् विषमार्थं पदार्थानां अर्जने, रक्षणे, क्षये, सङ्गेषु हिंसा दोष दर्शनाद् स्वीकरणमेव अपरिग्रह:। अत: पदार्थानां त्यागपूर्वउपभोगेन अपरिग्रहं सिध्यति।

अस्मिन् विषये इशोपनिषदे लिखित्वान्:-

"तेन त्यक्तेन भुञ्जिथा मामृथ कस्य द्विवधम्" (इशो0 1)

तेन त्यक्तेन: त्यागभावेन, भुञ्जिथा:=उपभुञ्यानान:, मा- निषेधार्थे, गृध: इच्छायां, लालसायाम्, कस्यस्वित=कस्यापि धनम्।

अस्मिन् संसारे सर्व पदार्था: परमेश्वरेण प्रदत: अस्ति तेन त्याग पूर्वकमुपभुज्य:। कस्यापि धनस्य लालसां मा कुरु:। यतो हि इदं धनं कस्यापि न भवति। अग्रे वेदेन कथितम् - "नान्य पन्था विद्यतेऽयनाय" यत्: त्याग: पूर्वकं भोगत् भिन्न: अन्यकोऽपि मार्गं शैषो नास्ति येन मोक्ष फलं प्राप्नोति। अत: सुख शान्ति, आनन्दस्य वधर्नाय अपरिग्रहस्य पालनं अवश्यं करणीयम्। यतो हि-

जीवन यात्रायामतिरिक्त भोग साधनानां स्वीकरणं तेषा अस्विकरणमेव अपरिग्रह। कठोपनिषदि वाजश्रवस: सर्वधनंमोक्ष कामनया- अपरिग्रहस्य इच्छाया क्रत्वङ्गदक्षिणारूपं दत्तवान् तत्रैव कथितम्-

"न वित्तेन तर्पणीयो मनुष्य:।"[12] अतएव ईश्वरोपासक: प्रार्थयते-

अग्ने नय सुपथाराये अस्मान् विश्वानिदेव वयुनानि विद्वान्।
युयोध्यस्मद्जुहुराणमेनो भुपिष्ठान्ते नम उक्तिं विधेम।।[13]

हे प्रकाश स्वरूप प्रमेश्वर। अस्मान् शोभनेन सरलेन अपरिग्रहमार्गेणचालयन् वयं उपासका: श्रद्धया प्रित्या च ते नमस्कारवचनं कुर्म:। उपनिषदसु उपयोग कृते धनविरोधोनास्ति अपितु अनावश्यकं धन संग्रहस्य निषेधं प्राप्यते।

योगदर्शनस्य सुत्रार्थे: महर्षिदयानन्देनऽपि कृतम्-

उपासक: कं प्रति वैरं न कुर्यात् सर्वदा सत्य वदेत मिथ्याभाषणं नैवकुर्यात् स्तेय न कुर्यात् जितेन्द्रिय भूत्वा निरभिमानी भवेत् इत्यते यमा:।

<u>अपरिग्रहस्य फलम्</u> -

"अपरिग्रहपालनेन अन्त: करणस्य शुद्धिर्भवति।"

अपरिग्रह व्रतधारी इह लोके धर्मानुष्ठानेन अमरत्वं प्राप्नोति। तस्य अभिमानं क्षीयते योगदर्शनं पतञ्जलि मुनिना अपरिग्रहफलमुच्यते "अपरिग्रहस्थैर्ये जन्म कथन्ता सम्बोध:।"

अपरिग्रह: पालनेन साधक: जन्मन: कारणानि जानाति। यत् कोऽस्मि केन कारणेन अहं जन्ममरणव्यूहे पतितम्? पुनर्जन्मनि अहं किं भविष्यामि? मम् स्वरूपं कि भविष्यति? शरीर संयोगाय किं कारणं वर्तते? कदा शरीरस्य वियोगो भविष्यति। इति विचारयति।

अस्मिन् खलु योगदर्शने महर्षिव्यासेन उक्तम्- कोऽहमासम, कथमध्यासम्, किं स्विदिदम्, कथं स्विदिदम्, के वा भविष्याम:, इत्येवमास्य पूर्वान्त परान्तमध्येष्वात्मभावजिज्ञासा स्वरूपेणोपावर्तते। एता यमस्थैर्ये सिद्धय:।

अर्थात् अपरिग्रह वृतस्य फलमिदं कथ्यते यत्-

जन्मनः कारणानि योगीपुरुष एव जानाति। ऋग्वेदादिभाष्यभूमिकायामुपासना विषये स्वामी दयानन्देनेव अपरिग्रहं प्रतिपाद्यते।

शुभ गुणानां प्रतिष्ठा साधक मनसि स्थिरतां दृढयति। अहं स्वश्रद्धया भक्त्या प्रत्यायत्र परमात्मानं प्राप्स्यामि। इत्येव सः आत्मानं प्राप्नोति।

अपरिग्रह व्रत पालनेन साधकस्य मिथ्याभिमानं नश्यति।

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. छान्दोग्योपनिषद् 2/11
2. कठोपनिषद् 2/3/18
3. कठोपनिषद् 2/2/12
4. पञ्चमहायज्ञविधि दयानन्द सरस्वती
5. तैत्तिरीयोपनिषद् 11/1
6. छान्दोग्योपनिषद् 1/4/14
7. बृहदारण्यकोपनिषद् 3/23
8. योगदर्शन 2/30
9. तैत्तिरियोपनिषद् 2/1/1
10. सर्वसारोपनिषद् 3
11. ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका उपासना विषयः
12. कठोपनिषद् 1/17
13. ईशोपनिषद् 18

नियम

शौचम् -

शौचात् तात्पर्य शुचिताः शुद्धताः- पवित्रतापाश्च अस्ति। शौच द्विविधं भवति- आन्तरिक बाह्यस्य। बाह्यशौचात्भिप्रायः मनुष्यः स्वशरीरस्य शुद्धि सदैव रक्षतु। आन्तरिक शुद्धयात् तात्पर्यमस्ति- अन्तः करणस्य शुद्धिः। कामक्रोधलोभमोहभयशोकइर्ष्यारागद्वेषादित्यागेन भवति। तथा च बाह्य- जल मृतिकादिमाध्यमेन भवति। स्वामि दयानन्देनापि स्वग्रन्थेषु

विविधस्थानेषु शौचस्य महात्म्यं प्रतिपाद्यते। तेन पञ्चमहायज्ञविधौ ब्रह्मयज्ञारम्भे उक्तञ्च-आदोशरीरशुद्धि कर्त्तव्या। सा बाह्य जलादिना आभ्यान्तरा रागद्वेपासत्यादि त्यागेन। (पञ्च महायज्ञविधि)

महर्षिमुनोक्तम्-

अदभिर्गात्राणि शुध्यन्ति मनः सत्येन शुध्यति।
विद्यातपोभ्यां भूतात्मा बुद्धिर्ज्ञानेन शुध्यति।। (मनुस्मृति 5/101)

अर्थात् जलेन शरीरावयवाः शुध्यन्ति, सत्यविद्याया मनः शुध्यति, वेदविद्या तपोभ्यां आत्मा निर्मलीभवति। बुद्धि आत्मज्ञानेन शुध्यति। अतः एव शौचानुष्ठानेनशरीरस्य, मनसः, आत्मनः, दोषा क्षीयन्ते सम्यक् दृष्ट्या मुनिना धातु वरण्यार्थं शौचस्य वर्णनं उपस्थाप्यते-

अहिंसा सत्यमस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रह।
एतं सामसिकं धर्मं चातुर्वर्ण्येऽब्रवीत्।। (मनु0 10/63)

धर्मलक्षणेष्वपि शोचस्य महत्वपूर्णं स्थानं वर्तते, इन्द्रियनिग्रहोऽपि शौचात् एव संभवति-

"धृति क्षमादमोस्तेयं शौचमिन्द्रियनिग्रहः।
धीर्विद्या सत्यमक्रोधे दशकं धर्मलक्षणम्।।"

गीतायां श्रीकृष्णेन दैवीसम्पदां शौचमित्युक्तम्। प्रोक्तम्।

"अमानित्वमंदम्भित्वमहिंसा क्षान्तिरार्जवम्।
आचार्योपासनं शौचं स्थैयमात्मविनिग्रहः।।" गीता 16/7

द्विजः अभदययदार्थानिकाथिन यक्ष्येत्। तदकारी द्रव्यमपि न भुञ्जियात्। यमनियम पालनः कदापिकस्यपि उच्छिष्ट पदार्थं न भुञ्ज्यात्। कठोपनिषदि तदेव यमाचार्ये उक्तम्।

यः विज्ञानरहित सारथिः मनसोयनिरुद्धत्वादेव निरन्तरमशुत्रिः अर्थात् इन्द्रियाणां यथेष्टाचरण प्रयुक्तापापेन दुषितो भवति। सः रथी जीवात्मातेनेन्द्रिया धारणेन सारथिन अक्षब्रह्मस्वरूपं स्थानं

न प्राप्नोति। किन्तु सः संसारे जन्ममरणदुःख सागरैव पतति। (कठोपनिषद् 3/7) अतः इन्द्रियाणां शौच अवश्यमेवकरणीयम्। अन्यञ्च- हे गोतम वंशोत्पन्नः नचिकेतः! यथा स्वच्छजले आसिक्तमेघात् पतितं तादृगेव भवति अर्थात् शुद्ध जलाभिन्नेव भवति तदवत् ईश्वरोपासकोऽपि शौच प्रतेन शुद्धौभवति ब्रह्मस्वरूपे च प्रतिष्ठिति। **(कठो0 4/15)** अस्मिन विषये मुण्डकोपनिषदि कथितम्-

"नायमात्मा बलधिनेन लभ्यो न प्रमादात पसोवाप्य लिंगात्।
एतैरुपापैर्यतते यस्तु विद्वांस्तस्यैष आत्मा विशेषते ब्रह्मधाम।।" (मुण्ड0 3/1/3)

अयमात्मा शौचसन्तोषबलहीनेन पुरुषेण न ज्ञेयः। न च विषयासक्ति लक्षणा लक्ष्यस्यात् अयमात्मा लभ्य। यमनियमानां विरुद्धात् असंयमनिर्मितात् विषयभोगत्यागरहितज्ञानात् परमात्मा न लब्धुमर्हति। (मुण्ड0 3/8/10, 3/8/9)

एष परमात्मा विशुद्धचितै व स्वरूपं प्रकाशयन्ति। तेन निर्मलेन विज्ञान् एषः मुमुक्षणां प्रत्यख सर्वव्याप्तः परमात्मा ज्ञातव्यः। ब्रह्मयज्ञे चित्तस्यशुद्धिकरणार्थं प्राणायामक्रिया विधानं क्रियते। (मनुस्मृति)

शोचस्य फलम् –

"शौचात्स्वादः जुगुप्या परैरसंसर्गः।।" योगदर्शन 1/40

इति च प्रतिपादयता महर्षि- पतञ्जलिना साध्विदं निर्दिश्यते यद- शौचस्य लक्ष्यं ब्राह्माभ्यान्तरिक शुद्धिरावाप्तिः। वेदव्यासेन शौचसिद्धिः स्वीकृतम्। यो साधकः स्व शरीरावयवसेषु मलावरण प्रक्षाल्यः ग्लानिर्भावप्राप्त्वा, वास आभ्यान्तर शौचेन सः परशरीरैरपि आसक्तो न भवति। (योगदर्शन व्यास भाष्य 2/40)

अतः एव मनुना, महर्षि दयानन्देन चापि शौचफलं प्रतिपाद्यते।

"अस्थिस्थुण स्नायुयतं मांस सोणित लेपनम्।

चर्मावनद्धं दुर्गन्धिंपूर्ण पूत्रपरीषयोः।।

जराशोकसमाविष्टं रोगायतनमातुरम्।
रजस्वलनित्यं च भूतावासमिनं त्यजेत्।।" (मनु0 6/76, 77)

पञ्चमहाभूत निर्मितं शरीरमिदं अपवित्र इति व्यासेन उक्तम्।

"स्थानद विजादुपष्टम्भान्निस्स्य न्दानिधनाऽपि।
कामाधोय शौचत्वात् पण्डिता शुचिवं विदुः।।" (व्यास भाष्य यो0 1/5)

शौचव्रतपालकः शौचात् अन्तःकरण शुद्धि मनसः प्रसन्नतां एकाग्रता च जितेन्द्रियत्व आत्मसाक्षात्कारस्य योग्यतामपि अवाप्नोति। महर्षि पतञ्जलिना कथितम्-

"सत्वशुद्धि सोमनस्यैस्तग्रयेन्द्रिजयात्मदर्शनयोग्यतत्वानि च।"(योगदर्शन 2/41)

शुद्ध शरीरेन्द्रियान्तः करणेन जीवात्माशाश्वत सुखस्वरूपं ब्रह्माप्नोति तत् पनर्दुःख सागरं ना विशति। मुक्तेपुनः जन्मनि सत्यपि शुद्ध संस्कार संकल्पत्वाद् ब्रह्मोपासनादि शुभ कर्मैवाचरति येन शान्ति सुखमेवापनोति न हि राग द्वेषादि दोषेर्दूषिताा भवति। (कठो0 3/8)

छान्दोग्योपनिषदि् शौच फलं वर्ण्यते यत् आहार शुद्धो रागद्वेषमोहकामक्रोध दोषैविरहिते शब्दादि विषयेविज्ञाने सति सत्वशुद्धि सत्वस्यान्तः करणस्य शुद्धिर्मुल्यं भवति। ध्रुवा स्मृति भूतात्म विज्ञान विषयाः ध्रुवाऽविछिन्ना स्मृतिः भवति। स्मृति लभ्ये सर्वेषामविद्याकृतानर्थ पाशरूपाणां ग्रन्थीनां विनाशोभवति। यत एव उत्तरोत्तर यथोक्तआहारशुद्धि मूलं तस्मात् सा कार्येत्यर्थः इति भगवान सनत्कुमारः नारदायपरमार्थ तत्वं दर्शितवान्। जपादि माध्यमेनापि जीवात्म शुद्धः पूतः च भवति तथा च कथितम् "आहार शुद्धोसत्वशुद्धि, सत्वशुद्धौ ध्रुवास्मृतिः लभ्ये सर्व ग्रन्थीनां विप्रमोक्ष।" (छान्दो0 7/26/1)

सन्तोष -

"तुष् तुष्टौ" धोतोः समुपसर्गः क्तिन् प्रत्ययात् "सन्तोष" शब्दं सिद्धं भवति। सन्तोषस्य नियमेषु ग्रहणं क्रियते। "सन्तोष तुष्टौ" जीवन निर्वाह करणार्थ वर्तमान साधनात् अधिकस्पेच्छा न करणीयाः प्राप्तसंसाधनेषु पूर्ण भवति।[1] एतद् कर्म सन्तोषः। सन्तोषनियमपालनेन लोभवृति नोत्पद्यते "सन्तोश संनिहित साधनादधिकस्थानुपादित्सा।"[2] सन्तोष नियम पालकः अत्यावश्यक

साधनं लब्ध्वा तेनाधिकेन अपरं लाभं न मन्यते, तव अवस्थायां स्थित्वा भोगी विस्तरेण दुःखेनातप न विचाल्येत।[3] अन्येसुशास्त्रेषुऽपि सन्तोषनियमोल्लेखः प्राप्यते। सन्तोष नियमेन साधक द्यतिप्राप्नोति तथा चराचरेषु सम्भावेन विचिन्त्या परब्रह्म स्वरूपं लभते।(गीता 6/23)

पण्डितभीन सेन शर्मणा कठोपनिषद् भाष्ये अतिसुन्दर वर्णनं कृतम् परमार्थ प्राप्तिहेतोर्नचिकेतसा विवेकिना प्राणिनां उत्पत्तिस्थित्योः कारणं स्त्रिसम्बन्धः साम्राज्य प्राप्त्या राजसूर्यादि यज्ञानुष्ठानेन सर्वोपरि कीर्ति निर्भयता प्राप्ति करनेकैः क्रियामाणं स्तुत्यादिकम् चैतत्सवर्णपरिणामे दुःखप्रदमेवेत्यालोच्यत्यक्तमतो नचिकेता सर्वतो अधिकतरं मतिमनित्यशयः। (केन0 1/5)

मैत्र्यापि सम्षतिविभाजनसमये अमृतत्वं समक्षे सम्पत्ति र्तिरस्कृताः।[4] अता एव सन्तोषो धर्मनुष्ठानेन सम्यक् प्रसन्नता सम्पादनीयाः। (वृहदारण्को0 2/4/1)

"इयं भोगो सर्वापृथ्वी वितेन पूर्ण।

स्यात् कथं तेनामृता स्याम्।।"

सन्तोषे व्रतानुष्ठानाचरजशुद्धिज्ञानं प्रतिदिनं क्षीणंभवति। ज्ञानस्य य वृद्धयावन्मोक्षप्राप्तिर्भवति। प्रमुखो परिषदसु सन्तोष वृद्धयर्श्यां संवादरूपेणाति मनोहराः आह्लादकराः उपदेशाः विद्यन्ते।

तैत्तिरियोपनिषदः पञ्चमाध्यायस्य द्वितीय ब्राह्मणे देवमनुष्यासुरान् स्वपुत्रान् प्रति प्रजापतेरुपदेशः - तत्र त्रय प्रजापत्या प्रजापतो पितरी ब्रह्मचर्यम सुरा देवा मनुष्य असुरानाश्च। उपित्वा ब्रह्मचर्यं देवा उचुः प्रजापतिं, पद् वदतु भवान् अस्मभ्यं यदनुशासनं भवतामिति। सवर्णमात्रमुवाच 'द' इति। तत पप्रच्छ चतान् ममोपदेशार्थामुपदिष्टस्याक्षरस्यार्थं विज्ञातवन्तो न वा? देवा उचुः विज्ञातवन्तो वयम्। यद्येवमुच्यतां कोऽर्थ इति। ते उचुः 'दाम्यत' इत्याभिप्राचार्यः 'दकार' इति। अदान्ता वयं निसर्गतः यतो दान्ता भवेतेति भवतामुपदेशः। स आह ओमिति सम्यग् विज्ञानवन्तः। तत् मनुष्याः तथैव कृतवन्तः ते 'द' इत्युतरं लब्ध्वा उचुः स्वमावतो धनु लुब्धाः वयं 'दतः' इत्युपदेश। एवमेव असुराऽपि 'द' इत्युतरमणप्य ऊचुः वयं सहजगत्या क्रूराः हिंसकाः सन्तोषपरा अतो 'दयं ध्वं' कार्य सर्व प्राणिसु दया कुरुतेत्यभिप्रायपरः। तत प्रजापतिरुवाचः तदेतरेव देवी बागनुवदति स्तनयित्लुर्द-द-द इति दाम्यत्, दत्, दयध्वमिति। तदेतत्त्रयं

शिक्षेत-दमं-सन्तोषपूर्वकं दानं दयामिति। तदेत् सं हितममिप्सुना जनेनावश्यभेवानुष्ठेयम् इत्युपदेश निष्कर्षः। (ऐतरेयापनिषद् 5/2)

वस्तुतः सत्पुरुषाएव उतमैर्गुणैः यमनियमैस्सम्पन्नाः देवाः। ते एव हिंसा दिपरा असुराः लोभप्रधाना मनुष्याः। मनुष्या एवादान्तत्वादिदोषन्तयमपेतप देवादिसज्ञाप्राप्नुवन्ति। एवं सत्व रजस्त मास्यनुसन्धाय ते तत्वऽभाजो भवन्ति। अतः मनुष्यै सन्तोषावश्यमेवानुष्ठेपमिति भावः।

<u>सन्तोष</u> <u>फलम्</u> -

योगदर्शने महर्षि पतञ्जलिना सन्तोष फलं वर्ण्यते।

उक्तञ्च- **"सन्तोषाऽनुतमः सुखलाभः।।"** (योगदर्शन 2/41)

चः साधकः मनसा वाचा कर्मण्य सन्तोषे प्रतिष्ठितमस्ति। सः उत्तम सुखं प्राप्नोति।

महर्षि व्यास-मतानुसारेण तु विश्वेऽस्मिन् यानि दिव्यानि कामसुखानि सन्ति तानि कामना क्षय सुखस्य षोडशीलकला इव न वर्तन्ते[5] "पच्चकामसुखं लोके पच्चदिव्यम् महत् सुखं तृणाक्षय सुखस्यैते नहितः षोडशीकलाम्" स्वामी दयानन्देनापि संतोष फलामिदं स्वीकृतम्।[6]

कठोपनिषदः पञ्चम्यां वल्लयां यमाचापेण सन्तोष फलां निर्दिश्यते। येजनाः सर्वश्रेष्टारं; सच्चिदानन्द स्वरूपं सर्वस्व हृदि संस्थितं जगदीश्वरमेव स्वात्मन्यवस्थितं योगाभ्यासेन ध्यायन्ति। सन्तोषादिसदगुणान् धारयन्ति चते एव सनातन सुखभोगिनो भवन्ति नेतरेमूढाः। (कठो0 5/12) अन्यच्च-यच्चैतन्यमाश्रित्य चेतन जीवाऽपि स्वीकार्यं कर्तुं प्रभवन्ति तमेकं नित्यं आनन्दस्वरूपं कर्मफल प्रदमात्मन्यवस्थितं सर्वव्यापकमीश्वरं ध्यायन्ति तथा परमेश्वरस्य गुणात् धारयन्ति च, एव मृततं शान्ताः नेतरे विषयानन्द लिप्ताः। वस्तुतस्तु धीराः सन्तोष जनाः एव नित्यं विभु सर्व गतं सूक्ष्मं परमात्मानं पश्यन्ति।(कठो0 5/13) सन्तोषोधर्मानुष्ठानेन सम्यक् प्रसन्नता सम्पादनीया सत्यमेव उक्तम्-

अन्तो नास्तिपिपासायाः सन्तोषः परमं सुखम्।। (ऋग्वेदादि भा0भू0 उपासना विषयः)

सन्दर्भ ग्रन्थः

1. वृहदारण्कोपनिषद् 5/14/8 2. योगदर्शन 2/33

3. योगदर्शन 2/1 4. कठोपनि0 1/2/6

5. व्यासभाष्य 2/41

6. सन्तोष से जो सुख लाभ मिलता है, वह सबसे उत्तम है और उसी को मोक्ष सुख कहते हैं। "ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका- उपासना विषयः"

तपः –

पयसैव शुध्यति जीवनं मनश्च प्रसीदति। विषयभोगवासनाभिर्वि सिदति स्वान्तमः। आत्मसाक्षात्काराय तपः सर्वोत्तमं साधनम्। लौकिक साधनेच्छुकं परमार्थसाधनेच्छुकं वा प्रत्येक मनुष्यद्वन्द्वानां शीतोष्णानां क्षुधापिपासादिनाञ्च अवश्यमेव सोढवयम्। किन्तु सर्वाणिकार्याणि तपान्तर्गत न गण्यन्ते अपितु तापश्रण्यां प्राप्यन्ते। यदा मनुष्य धर्माचरणकुर्वन् विद्याप्राप्तिर्हतोः प्रयत्नवान् भवति तदा सः शीतोष्णं-मानापमानं क्षुधापिपासा-लाभहानिश्च क्षयते, एवं तप व्रतं पालयति तपसा मानवजीवनोद्देश्यपूर्ततयेप्रभवति। तपः सर्वदैव धर्मानुष्ठानमेव कर्तव्यम्।[1]

तपसः शब्दार्थः – "तप उपतापे" धातो असुन प्रत्ययकृते तपः इतिरूपं सिद्धयते।[2] एवं तप शब्दोकष्ट समर्थकः। तप ङ्-भ्-दाहे-इति कवि कल्पद्रुमः। श्रवां आत्मनं उभ च-सकं-सेट। ङ तपते, ञ तपति तपते अयमात्मनेपदीत्यन्ये इति दुर्गादासः।[3]

योगदर्शनि महर्षि व्यासेन योगशास्त्रस्य भाष्ये तपस्वरूपमुच्यतेः –

"तपेद्वन्द्व सहनम्। द्वन्द्व च जिघ्रित्सा-पिपासे शीतोष्णे स्थानासने काष्ठमौनाकात्मौने च पव्रतानि चैषां यथा कृच्छ्रचान्द्रायण सांतपनादीनि।।

योगसिद्धयर्थं कष्टसहनार्थे या क्रिया वर्तते सा तपक्रियां मन्यते। द्वन्द्वाश्च पुन मानापमाने सुख-दुःखे, हर्ष शौके, क्षुब्धा-पियासे, शितोष्णे, स्नानाशने, काष्टमौनाकारमौने इत्येवं द्वन्द्वानां सहिष्णुतारूपं तपः इत्युच्यते। कथं अव्यवस्थितोऽपि योगयूक्तं भवेत्। एतदर्थं साधनापादारम्भे क्रियायोग तपः **"तपः स्वाध्याये ईश्वरप्रणिधानानिक्रियायोगः।"2/1**

तैत्तिरीयोपनिषदि ऋषिणां तप स्वपरूपं वर्णयति। ऋतं तपो सत्यं तपो दमस्ततपः स्वाध्यायस्तपः यथार्थवदनं, सत्यज्ञानं, इन्द्रियसंयम, कार्यकार्येषु द्वन्द्व सहनं वेदादिसत्यशात्राणां पठनं-पाठञ्च तपोच्यन्ते।[5] श्रीमद्‌भगवद्‌गीतायां तपः स्वरूपम्।

त्याज्य दोषवदित्येके कर्म प्राहुर्मनीषिणः। यज्ञ दान तपः कर्म च त्याज्यमितिचापरे।।

यज्ञ दान तपः कर्म च त्याज्यं कार्यमेव तत्। यज्ञो दान तपश्चैव पावनानि भषिणाम्।

अग्र विविध तप प्रयुक्ते "शारीरिकं वाचिकं, मानसञ्च।।"[6] एवं त्रिविधं तप सात्विकमुच्यते। महाभारते यक्षेन युधिष्ठिरमुवाच "तपः किं लक्षणम्?" "तपः स्वधर्म वतीतिव्यम्।" मनुष्यः स्वजीवने स्वधर्माइष्टिष्टं कर्मकथमपि न परिहेयम्।[7] महर्षि मनुनाऽपि तपः स्वरूपं प्रतिपाद्यते- वदमेव सदा अभ्यासेद् तपस्तप्यन् द्विजोतमः। वेदाभ्यासो हि विप्रस्यतपः परमिहोच्यते।।[8] ब्रह्मणा तपा अतप्यत तस्यायं तपः **"बहुस्यां प्रजाययेति"** भावनया पूर्णमासीत्। दृश्मान समस्त थावर जंगमात्मकं संसार ब्रह्मैव लीला। सृष्टिरचना कृत्वा तत्रैव अनुप्रविष्टः।[9] तपसा चित्त शुद्धिर्भवति। तपसा कल्मशं हन्ति।[10] इत्यं प्रकारेण तपसः प्रतिष्ठाब्रह्मलोकाय अत्यावश्यकमीति।[11]

<u>तपसः फलम्</u> -

"तपसा लभ्यते सर्वम्"

किमवास्ति यन्न तपसामिवदुषकाम्। तपः धर्मानुष्ठानेन शारीरिकी मानसीकञ्च शुद्धिर्भवति। योगीपुरुषः तपद्वारा चित्त प्रसादाभवगम्यते। नात्पास्विनो योग सिध्यति "इति मत्वा योगाभ्यासी तपं तप्यते। तदैव अनादि कालस्य संचिताः चितस्थविद्यमानाः विषयभोगसुखवासना शिथिलाः भवन्ति कालान्तर सर्ववासना पूर्णरूपेण क्षियन्ते।"

महर्षि पतञ्जलिना तपः स्वरूपं विशदयति "कायेन्द्रिय सिद्धिरशुद्धिक्षयात्तपसः"[13] धातकः तपसा चिस्याशुद्धिरूपि आवरणं प्रक्षालयन्ति अर्थात् मनसः राग द्वेषादि दूरी करोति एवं मनसः सिद्धिः अवाप्नोति तपसैव ईश्वरोपासकस्य दर्शनशक्ति श्रवणशक्ति, मनशक्तिञ्च वर्धनम्। ये

सत्य व्रता वाल्याद् ब्रह्मचारीण: एव तपस्यन्ति तेषामितैव ब्रह्मज्ञानं सम्पद्यते तेन य निशंका आनन्दमयाभवन्ति।

य: परमेश्वर: सुक्ष्माति सूक्ष्म स्थूल विषयेभ्य परतरोस्ति तमादिन्द्रि यैर्न ज्ञायते तस्य ज्ञाने तपांसि शुभ कर्मानुष्ठानापि च परम्परागत: साधनानिसन्ति न तुसाक्षात्। तप: आदिपरि कर्मभिरन्त:करण शुध्यति प्रसन्नतया च निर्मलप्रज्ञया ध्यानतत्परेण योगिना साक्षात्ज्ञायते। साधारणनां चराग द्वेषादि कलङ्कैः समलाऽशुद्धाऽप्रसन्नप्रज्ञा भवति तस्मस्तै स्वान्त:करणेस्थितप्यात्मा ज्ञातुमशक्य:।

तपस: आधिक्याद्दीर्धकालनैरन्तर्यसकारसेवितादीश्वर प्रणिधानविशेषाच्च सर्वदा सर्वएव जनो ब्रह्मज्ञातुमर्हति।[17] यश्च सम्यक्तया भज्जानाति स: एव तदन्यस्मै वक्तुं शक्नोति तस्याद् ब्रह्म जिज्ञासु नाप्रबलं तप ईश्वर प्रणिधानं च दीर्घकाला व श्रद्धया निष्ठाया तत्परतया कार्यम्। तपस्वी अमृत्वं प्राप्नोति।[18]

सन्दर्भ ग्रन्थः

1. ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका- उपासना विषय:
2. सार्वधातुभ्योऽसुन- उणादिकोष 4/199
3. शब्दकल्पद्रुम, पृष्ठ 5/87
4. योगदर्शन- 2/1
5. तैत्तिरियोपनिषद् 20/8
6. श्रीमद्भगवद्गीता 28/3, 5, 17, 14, 19
7. महाभारत
8. मनुस्मृति 2/266
9. तैत्तिरियोपनिषद् 9/11
10. तैत्तिरियोपनिषद् 2/6/1
11. मनुस्मृति 11/104
12. प्रश्नोपनिषद् 2/12
13. योगदर्शनम् 2/43
14. निर्वत्यमानमेव तपो हिनत्य शुद्धयावरणमलं तदावरणमलापत्रमा त्कायसिद्धिरणिमाद्या। तथेन्द्रिर्सिद्धि दुशच्छ्रबाणदर्शनाद्येति। योगदर्शन व्यासभाष्य 2/41
15. प्रश्नोपनिषद् 1/15
16. मुण्डकोपनिषद् 3/8
17. कृष्णयजुर्वेदीय श्वेताश्वतरोपनिषद् 6/21
18. छान्दोग्योपनिषद् 2/13/1

स्वाध्याय -

पूर्व पठितम्

स्वाध्यायस्य फलम् -

अस्मिन् विषय महर्षि पतञ्जिलि कथितम्-

"स्वाध्यायादिष्टदेवतासम्प्रयोगे" (योगदर्शन 2/44)

स्वाध्याय प्रतिष्ठायां सिद्ध योगीनां दर्शनं भविष्यति यत्र सिद्धा = येषां योग सिद्धिनां प्राप्नुताम् तेषां दर्शनं दर्शनम्।

अस्मिनवे विषये अस्मिन् सुक्ष्त्रस्यैव भाष्यं कथितम यत्-

देवा:- दिव्यं गुणयुक्ता: विद्वांस:।

ऋषय: मन्त्रार्थ दृष्टा साधक:।

सिद्धा च योगस्य सिद्धि: साधक:।

स्वाध्याय शिलस्य दर्शनं गच्छन्ति कार्येचास्य वर्तन्त इति स्वाध्यास्य फल = इष्ट देवता सम्प्रयोगे

स्वाध्यात् यथा विषयाभिष्ट देवता (व्यास, पतञ्जलियादि) सम्मेलनं, दर्शनं, साक्षात्कारं, प्रत्यक्ष व भविष्यति। अत: स्वाध्यायस्य फल भवति इष्ट देवता सम्प्रयोगे।

ईश्वरप्रणिधान -

सर्वप्रथमं प्रश्नं उत्पद्यते इश्वर प्रणिधान इति किम् ईश्वरप्रणिधान विषये महर्षि व्यास महाभागे लिखितम् यत् -

"ईश्वर प्रणिधानं तस्मिन परम गुरौ सर्वकर्मार्षणम्" (व्यास भा0 2/32)

परमंगुरो: विषये योगदशनेव पूर्व कथितम-

"सः पूर्वेषामपि गुरुः कालोनानवच्छेयात्" तस्मिनेव ईश्वर सर्व कार्यार्पणं। क्रियाणां फलस्यापि त्यागं इश्वर प्रणिधानम्।

समाधिर्योग्यताया विषयेऽपि पूर्वमेव ऋषि कथितम् "ईश्वर प्रणिधाना" द्वा अत्र ऋषि ईश्वर विषय वर्णनकृतम्

"क्लेशकर्म विपाकाशपैरपरामृष्टः पुरुषविशेष ईश्वरः"

अर्थात् क्लेश = अविद्यादयः कलेशाः। कर्म = कुशलाकुशलानि कर्माणि।

कुशल=पुण्यजनकः, अकुशलम्ः=अपुण्य जनकं कर्मः।

विपाकः = तत् यत्नं न, विपाकः = पुण्यापुण्य कर्माणां फलं विपाकः।

आशयः = तेषां कर्मफलानां माध्यमेन उत्पन्नः वासना आशयः।

अतः येनिश्चयेन सर्वदा क्लेशकर्मादि योगाद् असंम्बन्धः सैव पुरुषविज्ञः ईश्वरः।

पश्चात् प्रणिधानमिति किम् ?

शक्ति विशेषाद् आवर्तित ईश्वरस्तमनुग्रहणात्यभिध्यानमाश्रेण। यस्मिन् विषये त्यानन सरस्वति उक्तवन्तः- सर्व सामर्थ्य गुणः प्राणः कात्या मनस्य प्रेमभावेन आत्मादि सत्यद्रवानामार्थणम् प्रणिधान अतः सर्व प्रकारेण ईश्वर प्रति समर्पणं ईश्वर प्रणिधान।

<u>ईश्वर प्रणिधानम्</u> -

ईश्वरप्रणिधानम् अर्थात् आत्मानं वेदोक्त ईश्वरस्य आज्ञां समीपयित्वा परमानन्द-परमेश्वर सुखं जेतु उपभुज्यते। अस्मिन् विषये भगवन् श्रीकृष्णेन गीतायां उद्धृतमस्ति- यत् योग साधक यः यः कर्मं करोति यथा खादति यज्ञं करोति, दानं करोति तथादियं करोति तानि सर्वाणि ईश्वरार्पण कुरुः कर्वन्ति सैव ईश्वरप्रणिधानम्। ईश्वरार्वणेन योगभिलासय शीघ्रमेव ईश्वर साक्षात्कारं भवति। अतैव ईश्वरोपलब्धार्थं नचिकेतेन सर्व प्रलोभनां त्यागः ईश्वरप्रणिधानम्।

भागवत पुराणेऽपि अस्मिनेप्रकारेण कथितम्-

मनुष्यः स्व शरीरवाणिमनेन्द्रिबुद्धियुक्तेन स्वभावभि ाय: यः करोति तेषां परं गुरुरार्पणंमिश्वर प्रणिधानम्।

ईश्वर प्रणिधानस्य फलम् -

ईश्वरप्रणिधान प्रतिष्ठायां महर्षि पतञ्जलिना उक्तम्-

"समाधि सिद्धिरीश्वर प्रणिधानात्" (योगदर्शन 2/45)

1. ईश्वरप्रणिधान माध्यमेन समाधि सिद्धिलाभो भविष्यति। एव महर्षि व्यासमहाभागेन कथितम् यत्-

2. ईश्वर प्रणिधानात् समाधि लाभः समाधिः सुखं समाधि फलं च भवतीति।

ईश्वरप्रणिधान माध्यमेन साधकाः समाधिः सुख भोग्यन्ते।

व्यासः अग्रे कथितम्-

ईश्वरार्पित सर्वभावस्य समाधिसिद्धिर्यया सर्वमी प्सिल्मवितथं जानाति देशान्ते देहान्तरे कालान्तरे च। ततोद्वस्य प्रज्ञा यथा मूलं प्रजानतीति।।45।।

समाधि अवस्थायां साधकः अभिष्टानां पदार्थानां स्वरूप सम्यक जानाति देशान्तरे, कालान्तरे वा देहान्तरे ऽपि साधकस्य प्रज्ञाः यथा रूपेण सर्व पदार्थानां सम्यक् प्रकारेण प्राप्नोति।

अतः समाद्य प्राप्त्यार्थं येन माध्यमेन सुगमता प्राप्यते सैव ईश्वर प्रणिधानम्। अस्य फलसंमाधि प्राप्त्यार्थं उपयुक्त चित प्रसादनम्।

आसन

अस उपवेशने धातो करणार्थे ल्युट् प्रत्ययो भवति। तदा आसन इति शब्दं सिद्धयति। आस्यते अनेनेत्यासनम् इति कथितम् हठयोग प्रदीपिकायामासनस्य विषये अस्मिन प्रकारेण उधृतमस्ति।

"आस्यते उपवेश्यते अनयमुद्रया इत्यासनम्।

आस्ते अत्र अस्मिन् वा इति आसनम्।"

शब्दस्य मूलार्थ ज्ञानस्य पश्चात् आसनं इति किं मनसि प्रश्नं जायते।

अस्मिन विषये महर्षि पतञ्जलिमुनिना कथिम्। यत् **"स्थिरसुखमासनम्"** येषां सुख-पूर्वकं शरीर आत्माश्च स्थिर भवः सः आसनम् अथवा स्वरूच्चानुसारं आसनं कुरुः। अत्र सुखस्य अभिप्रायं कष्ट रहिताया स्थितिरस्ति सैव सुखम्। (ऋग्वे० भा०भू०)

क. अत्र इयो पुत्रयोमेलनेन आसनस्य सम्पूर्ण अभिप्रायस्य ज्ञानभवति।

1. स्थिर सुखमासनम् 2/46

2. प्रयत्नशैथिल्यानन्त समापत्तिभ्याम् 2/47

अत्र आशय इदं मस्ति प्रयन्तशैथिल्य द्वारा। चिरतांमा गच्छति। तथा अनन्तसमायन्ति (असीमितः सर्वव्यापिः परमात्मनि तदात्म्य) कृत्वा सुखंमनुभुयते। महर्षि व्यासः उवाच्यः- प्रयत्नोपरमार- प्रयतल कौशिल्यात् आसनं सिध्यति। अनन्तेवा समापन्नं असीमिते समातिष्ठेत् चित्तमासनं निर्वर्तयतिइति।।

महर्षि व्यास महाभागे आसनस्य अनेका प्रकाराः उद्यते यथा पदमासनं, भद्रासनं स्वस्तिकासनं, दण्डासनमादयः।[1] योगकुण्डल्युपनिषदे द्विधं आसन उक्तम् "पद्मासनं, वज्रासनं तथा अस्मिन्नेव उपनिषदि 'कथिम्' पद्मासनं भवेदेत-सर्वपापनाशम्"।[2] योगशिखोपनिषदे पद्मासन वर्णनं अस्ति "आसन पद्मकंबद्धवा" "वज्रासनगतो निःयमूर्ध्वा कुञ्चनमभ्यसेत।" अस्मिन् प्रकारेण जानि ध्याना त्यकानि आसनानि सन्ति। (योगशिखोपनिषद् 70, 84)

मम मत्यानुसारेण आसनं द्विविधं भवति- एका ध्यानात्मक द्वितीयः शरीरिक स्वास्थ्यात्मक।

ध्यानात्मकः आसनानां विषय पूर्वं मेव लिखितम्। अग्रे स्वास्थ्यात्मका आसनानां विषये चर्चा कुर्मः। स्वाथ्यात्मकाः आसनाः बहवाः सन्ति। पूर्वमासनोपयोगी नियमाः कथितम्-

1. समयः – ब्रह्ममुहूर्तसन्ध्याकालश्च आसनानांकृते उपयुक्त समयमस्ति। द्वयोरपि प्रातःकालास्य समयात्युतमः भवति। यतो हि प्रातः काले मनः शान्त भवति। शौचादि निवृत्या आसनं कुरुः।

2. स्थानं – आसनानां कृते स्वच्छः, शान्तः, एकान्तश्च, स्थानमुपयुक्तं अस्ति। उपयुक्त स्थानस्य अभिप्रायः अस्ति। अत्र सरोवर नद्योः तटेन तत्र प्राकृतिकं सङ्गीतं निर्भरति। अतः मनसि शान्ति सोम्यतादि गुणानि तिष्ठति।

3. यम-नियमः – ध्यानात्मकानां आसनानां कृते पूर्वं यमनियमानां पालनमत्यवश्यकम्। यम-नियमानां विना आसनं सिद्धो न भविष्यति। मनसि शान्तिः अपि न स्थापयते। अतः मनसि एकाग्र करणार्थं यमनियमानां पालनं आवश्यकं प्रतियते। परञ्च स्वाध्यात्मक आसनानां कृते विकल्पं पूर्यते।

आसनानां नामानि– यथा– शीर्षासनं, ताड़ासनं, त्रिकोणासनं, सर्पासनं, वृश्चिकासनश्च इत्यादय अन्य नियमानि आसनानि च अन्यत्र दृश्टव्यम्।

आसनस्य फलम् -

1. साधकः सर्वप्रथमः आसनस्थित्यार्थ प्रयत्नं करोति। येन अवस्थायां प्रयत्न शैथिल्यं भवति तदा साधकः 'नाङ्गमेजयः फलं प्राप्नोति तथा स्थिरतां प्राप्नोति। अतः शरीरात् कम्पनं निरगच्छति शरीरेण आसनं सिद्धिश्च जापते।'(यो0द0 प्रयत्नशैथिल्यानन्त.... 2/47)

2. आसने सुख प्राप्त्यार्थं अनन्ते तादात्म्यकुरुः, अनन्ते तादात्म्य भूत्वा चितमासनं निर्वर्तयति, चित्ते एकाग्रतां जायते साधकाः सुख फलं प्राप्नोति। अस्मिन प्रकारेण सम्यक्रूपेण आसने प्रतिष्ठायाम्।

3. महान फलरूपे "ततो द्वन्द्वानमिधातः"[1] प्राप्नोति। महर्षिदयानन्द सरस्वति महाभागे ऋग्वेदादिभाष्यभूमिकायां उपासने विषये लिखितम्" आसनं सिद्धयात् परम साधनापापिम शिक्तोषणादि द्वन्दाना विघ्नं नोपपद्यते। तथा साधना फलवान भवति। (यो0द0 2/48)

प्राणायाम्

श्वेताश्वरोपनिषदि कथितम्- मनसेन्द्रियाणां कथं नियन्त्रणं कुर्यात् कथं च इन्द्रियाणां सन्निवेशो भवति।

"प्राणान्प्रपीडयेऽहं संयुक्तचेष्टः क्षीणो प्राणे नासिकयोच्छ्वसीत्।

दुष्टाश्वयुक्तमिव वाह्येन विद्वान्मनोधारवेत्ताप्रमत्र।।"

योगसूत्रेषु प्राणायामस्य महिमा उपवणितः। मनसः नियन्त्रणे प्राणायामस्य महत्वं वर्तते।

मनुस्मृतो मनुनाप्राक्तं-

दह्यन्ते ध्यायमानानां धातुनां हि यथा मलाः।

तथेन्द्रियाणां दस्यन्ते दोषा प्राणस्यमि ग्रहात्।। (मनु० 6/7/1)

प्राणायामश्च कथ कर्तव्यमिति उक्तम्-

"प्राणान् प्रपिंडय इह संयुक्त चेष्ट"

शारीरिकाः सर्वा चेष्टा नियन्त्रिता कृता प्राणानिवरोधयेत्। प्राणो च क्षीणो अर्थात् यदा अवरोधने असमर्थता प्रतीताः भवेत् प्राणान् नासिकार-घ्रेण बहिर्कुयात्। यथा दुष्टानश्वान् प्रग्रहेण नियन्त्रितान् कुर्वन्ति। तथैव प्राणरूपिना प्रग्रहेणमनः नियन्त्रणं कुर्यात्। मनसि नियन्त्रिते सर्वाणि इन्द्रियाणि स्वमेव नियन्त्रितानि भवन्ति। अनियन्त्रितानि इन्द्रियाणि स्वयमेव शत्रवः भवन्ति यतो हि युक्तं सम्यक् आचार्यप्रवरेण शङ्करेण-

"के शत्रवसन्ति जितेन्द्रियाणि। तान्येवमित्राणि जितानियानि।।"

तान्येव च इन्द्रियाणि अस्माकं मित्राणि यानि इन्द्रियाणि अस्माभि तपोबलेन जीतानि सन्ति। अतएव प्राणायामेन मनः रुध्यते। मनसि रुद्धे इन्द्रियाणि न विचरन्ति इतस्ततः। अतः

प्राणायामस्य महत्वं एतेषां साधनां प्रयोगः कस्मिश्चित् विशिष्टे स्थाने भवेत्। प्राणायामाय स्थानं कथं भवेदिति-

समे शुचौ शर्करावहिनवालुका विवर्जिते शब्द जला श्रेयादिभिः।

मनोऽनुकूले नतु चक्षु पीडने गुहानिपाताश्रयेण प्रयोजयेत्।। (श्वेताश्वतरोपनिषद्)

ततस्थानं समतलं भवेत, पवित्ररमणीयञ्च भवेत्, शर्करा, अग्नि, धुलिकादिभिश्च रहितं भवेत्, कस्याचित् शब्दस्य आगमनं तत्स्थाने न भवेत्, कोलाहालं न भवेत् जलाश्रमादयोपि पार्श्वे न भवेयुः। यत्र वायोः वेगोऽपि न भवेत्, इथं मनोऽनुकूलं स्थानं गुहां वा प्रयोगसाधनार्थ प्रयोजयेत्।

प्राणायामस्य विषये योगदर्शन महर्षि पतञ्जलि मुनिना कथितम्-

"तस्मिन् सति स्वास प्रश्वासयोर्गतिविच्छेदः प्राणायामः" 2/48

आसनसिद्धयात् परं प्राणायामं कर्तव्यम्। व्यास मुनिनोवाचः-

(तस्मिन् सति) सत्यासन जये (स्वास प्रश्वासयोः) बाह्यस्य वायोराचमनं श्वासः, कौष्ठस्य वायोर्निःसारणं प्रश्वासः (गति विच्छेद) तयोर्गति विच्छेद उभयभावः प्राणायामः। प्राणायामाणां भेद विषये पतञ्जलिना उवाचः-

"स तु बाह्याभ्यान्तरस्तम्भवृतिर्दशकाल सुख्याभिः परिहृष्टा दीर्घ सूक्ष्मः"

बाह्याभ्यान्तर विषयाक्षेपी चतुर्थः। 2/50, 2/51

महर्षि पतञ्जलि मुनिना चतुर्विध प्राणायामानां वर्णनं कृतम्। तेनिमनोक्ता- व्यासमनिनोक्तम-

1 **बाह्य**- यत्र प्रस्वासपूर्वको गत्याभावः स बाह्यः।

2. आभ्यान्तरः - यत्र श्वास पूर्वको गत्याभावः स आभ्यान्तरः।

3. स्तम्भवृत्तिः- स्तम्भवृतिर्यत्रोभयभावः सकृत्प्रयत्नाद् भवति = अत्र श्वास-प्रश्वासयो एक समयमेव गति विच्छेदः सस्तम्भवृति।

4. बाह्याभ्यान्तरविषयाक्षेपी – बाह्यविषय परिदृश्य आक्षिप्तः। तथाऽऽभ्यान्तर विषयपरिदृष्ट आक्षिप्त। उभयथा सूक्ष्मदीर्घ। तत्पूर्वको भूमिजयात्क्रमेणोभयोर्गत्यभावश्चतुर्थः प्राणायामः।[1] अस्मिन प्रकारेण चतुर्विधप्राणायामानां विधानं ऋषि कृत अस्ति। अतः प्राणायाम चतुर्विधेव भवति अन्यकोऽपि नास्ति।

<u>प्राणायामस्य लाभः</u> –

"ततः क्षीयतेप्रकाशावरणम्" धारणासु च योग्यता मनसः। 2/52,53

प्राणायामात् विवेक ज्ञानस्योपरि यः अविद्याया तमसः अस्ति, क्रमेण विद्यायातपसः आवरणं क्षीणं भवति। व्यास महाभागेनोन्तम्-

"प्राणायामानभ्यस्यतोऽस्य योगीनः क्षीयते विवेक ज्ञानावरणीयं कर्मः यदाचक्षते महामोहमयेनेन्द्र जालेन प्रकाशशीलं सत्त्वमावृत्य तदेवाकार्ये नियुंक्तइति। तदस्य प्रकाशावरणं कर्म संसारनिबन्धनं प्राणायामाभ्यासाद् दुर्बलं भवति प्रतिक्षणं च क्षीयते। तथा चोक्तम्- तपो न परं प्राणायामात् ततो- विशुद्धिर्मलानां दीप्तिश्च ज्ञानस्य" इति। महर्षि दयानन्द स्वामीनाऽपि कथितम्- अस्मिन् प्रकारेण प्राणायामपूर्वकं उपासना करणेन आत्मनि ज्ञानस्य आच्छिदयितुम आवरणः यः अज्ञानं अस्ति, सः नित्यप्रति नष्टभवति ज्ञानस्य प्रकाश वृद्धिं प्राप्नोति। प्राणायामस्य फल विषये मनुनोक्तम्- "दहन्ते ध्यायमानानां धातुनां च यथा मला। तथेन्द्रियाणां दहयन्ते दोषा प्राणास्यनिग्रहात्। तथा च प्राणायामं परं तपः इति कथितम्। 6/71,70 तभादग्रे पतञ्जलिनोक्तम्- प्राणायामभ्यासादेव धारणासु योग्यता आयाति।[2]

1. महर्षि दयानन्द कृत व्याख्या – और चौथा यह है कि श्वास भीतर से बाहर की ओर आवे, तब बाहर ही कुछ-कुछ रोकता रहे और तब बाहर से भीतर की ओर आवे जब उसको भीतर ही थोड़ा-थोड़ा रोकता रहे यही बाह्याभ्यन्तर विषयाक्षेपि है।

2. प्राणायाम के अभ्यास से यह भी फल होता है कि (किं च धारणा) परमेश्वर के बीच में मन और आत्मा की धारणा होने से मोक्ष प्रयन्त उपासना योग और ज्ञान की योग्यता बढ़ती जाती है तथा उससे व्यवहार और परमार्थ विवेक भी बराबर बढ़ता रहता है। (ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका, उपासना विषय)

प्रत्याहार

प्रत्याहारस्य विषये महर्षि पतञ्जलिना कथितम्-

"स्वविषयाऽसंप्रयोगे चितस्य स्वरूपानुकार इवेन्द्रियाणां प्रत्याहारः।।"[1]

इन्द्रियाणां स्व विषयेभ्य पृथक भुत्वा चितस्यानुगामिनि भवति तदा प्रत्याहारम्। अतः इन्द्रियाणां संयमेव प्रत्याहरः। यमादितः प्रत्याहार प्रयन्तं यः योगाङ्कमस्ति ते सर्वाः देह प्राणा इन्द्रियाणांचैव निग्रह करणार्थं प्रयुक्तेऽत्र। तथा च अत्र चित्तस्य निग्रह करणार्थं धारणा ध्यान समाधिश्च त्रिणि अङ्गाणि भवन्ति।

प्रत्याहार शब्दस्य व्यत्पत्ति- "प्रति" उपसर्ग पूर्व "हृ धातो "घञ्" प्रत्ययेन प्रति+आ+हृ+घञ्=प्रत्याहार इति शब्द सिद्धम्। यस्यार्थभवति इन्द्रियाणां स्वविषयेभ्य पृथककरणमेव प्रत्याहारः। विषयात् पृथक् भूत्वा चितस्यानुरूप वृतयः भवन्ति येन माध्यमेन सः प्रत्याहारः। यदा तु वृतय चितस्यानृगामिनि न भवति, इन्द्रियाणां स्व विषयात् पृथक् न भवति, तदा इन्द्रियाणां चितस्यानुगामिनिभवन्ति तदा जन्म-मरणस्य चक्रात् दुरं भवति अयं तः प्रत्याहारास्य सिद्धिं विना सफलं न भवति।

वयासेन लिखितम्- यथा मधुकरराजं मक्षिका उत्पन्तमनूत्पतन्ति निविशमानमनुनिविशन्ते तथेन्द्रियाणि चितनिरोधे चिरुद्धानीत्येष प्रत्याहारः।[2] प्रत्याहारस्य विषये श्री कृष्णेन गीतायां कथितम्-

यदा संहरते चायं कुमौऽङ्गानीव सर्वशः।
इन्द्रियाणि इन्द्रियार्थेभ्यस्तस्य प्रज्ञा प्रतिष्ठिता।।
तानि सर्वाणि संयम्य युक्त आसीत् मपरः।
वशे हि यस्येन्द्रिणी तस्यप्रज्ञा प्रतिष्ठिता।।[3]

अर्थात् यथा कुर्मः भयवशात् स्व अङ्गानि संहरते तथैव यदा योगी स्व इन्द्रियाणां विषयात् पृथक् करोति तदा बुद्धि प्रतिष्ठिता (प्रत्याहार सिद्धम्) भवति। उपनिषत्सु प्रत्याहारः-

आत्मानं रथिनं विद्धि शरीरं रथमेव तु।
बुद्धिन्तु सारथिं विद्धिं मन प्रगहमेव च।।
यस्त्वविज्ञानवान् भवत्य युक्तेन मनसा सदा।।
तस्येन्द्रियाण्यवश्यानि दुष्टाश्वाइव सारथेः।।
यस्तु विज्ञान् भवति समनस्कः सदा शुचिः।।
स तु तत्पदमाप्नोति यस्मान् भूयो न जायते।।[4]

अर्थात् आत्मनं रथिज्ञात्वा, शरीरंस्थ निश्चित्वा, बुद्धिं सारथिमन्ये, मनं रासं विदित्वा यः अनेन बुद्धियक्तो आत्मनि ज्ञान प्राप्तं करोति येन माध्यमने सः प्रत्याहारः। तस्यैव शरीरः सम्यक् भवति यस्य बुद्धिः मनश्च सम्यक् जातम्। इन्द्रियाणां नियन्त्रितं कृत्वां चितस्यानुगामिणि इन्द्रियाणि पतञ्जल्या अस्मिनेव प्रत्याहारस्यं भावनाया विचारधारां पुष्टं करोति। कठोपनिषदेन यः मनं अस्मिनेव एकाग्रं करोति यस्य भावं शुद्धतां याति। एषः विवेकिनः पुरुषेण आत्मशुद्धेन परमात्मनं प्राप्त्वा जन्म-मरणस्य व्युहे न पतति अर्थातः मुक्तिं प्राप्नोति। अतः विषयानां निग्रहात् इन्द्रियाणां चित्तानुरूपेण प्राप्नोति। तदैव धारणा ध्यान समाध्यो स्थित्वा प्रभवन्ति।

<u>प्रत्याहारस्य</u> <u>फलम्</u> –

योगदर्शने प्रत्याहारस्य फल विषये महर्षि पतञ्जली महाराज उवाचः

"ततः परमां वश्यतेन्द्रियाणाम्।।" (योगदर्शन 2/55)

इन्द्रियाणां स्वविषयात् पृथकभूत्वा चित्तस्यानुगामिनि तदा भवन्ति तस्यां स्थित्यां सर्वाः इन्द्रियाणि जीवस्य अधिनतां प्राप्नोति। योगी यदा विषयात् विरक्त भवति तस्य कोऽपि आसक्तिः विषयं प्रति न भवति, तदा साधकः इन्द्रियजयतां प्राप्नोति। इन्द्रियाणि साधकस्य इच्छानुसार विषयेषु प्रवृतं भवति। परञ्थ चित्ते विषयाः प्रतिरागद्वेषस्य अत्यन्त अभाव भवति तदा निरुद्धावस्थां प्राप्नोति साधकः।

प्रत्याहारस्य अस्य अवस्थायां प्रतिफलः अयं भवति यत् इन्द्रियाणां विषयेन सह सम्बन्धोऽपि भवति, पूर्णरूपेण विषयेषु न भवितुम् शक्नोति। अर्थात् पूर्व अवस्थायां विषयः

यथा इन्द्रियाणि चलायमानं कृत्वास्वानुसारं गतिं कारयति। तस्यैव अस्यां स्थित्वा सम्भवं न भवति। प्रत्याहारस्य फल स्वरूप साधकः विषये विमुखं भूत्वा पूर्णरूपेण जितेन्द्रियतां प्राप्नोति तथा योग तत्वोपनिषदिकथितम्।

एक वारं प्रतिदिनं कुर्यात्केवलं कुम्भकम्।
इन्द्रियाणां इन्द्रियार्येभ्यो यतप्रत्याहरणं स्फुटम्।। (योगतत्वोपनिषद्)

1. योगदर्शन 2/24
2. योगदर्शन व्यास भाष्य 2/54
3. श्रीमद्भगवद्गीता 2/58, 62, 68
4. कठोपनिषद् 3/3, 5, 8

धारणा

धारणाविषये महर्षि पतञ्जलिना योगदर्शने उवाचः-

"देशबन्धचितस्यधारणा।।" 3/2

स्थान विशेषे चित्तस्य बन्धनम् (चित्तस्य एकाग्रता) धारणा भवति। एव शरीरस्य अङ्गानां धारणा करणेन ध्यानस्य अवस्था जायते। शरीरस्थ अङ्गानां विषये महर्षि व्यासेन कथितम-

"नाभि चक्रे हृदय पुण्डरीके मुहिर्न ज्योतिषि।
नासिकग्रे जिह्वाऽग्रे इत्येवमारिषु देशेषु बाह्य।।" (व्यास भाष्य योगदर्शन)

वा विषये चित्तस्य वृत्तिमात्रेण बन्ध इति धारणा। अर्थात् चित्तस्यवृतिनां स्थान विशेषे एकाग्र करणमेव धारणा अस्ति। नाभिस्थलेः हृदये गुहायां, ज्योतिष्यां, नासिकाग्रे, जिह्वाग्रे, इत्यादिषु स्थानेषु बाह्यस्थलेषु वा चित्तस्येकाग्रता धारणा।

वशिष्ठ सहितामुक्तम-

यमादिगुणान संयुक्ते मनसः स्थितिरात्मनि।

धारणाप्रोच्यते सदिभ्र्योगशास्त्रार्थवेदिभिः।।

अर्थात् योगाभ्यासस्य ज्ञाता यमादि गुणै युक्त स्वमनस्य एकाग्रताः धारणां कथ्यति। कुर्मपुराणैऽपि उपर्युक्तमेव प्रयुक्तं कृतं धारणाः-

हृत पुण्डरीके नाभ्यां वा मूर्धिन पर्वतमस्तके।

एव मादि प्रदेशेषु धारणा चित्तबन्धनम्।।

तथा च

धारणा द्वादशायामा ध्यानं द्वादशधारणाः।

ध्यानं द्वादशकं यावत् समाधिरभि।।

तथा च अग्रे गोरक्षसहितायां लिखितम्-

षट्चक्र षोडशाधारं द्विलक्ष्यं व्योम पञ्चकम्।

स्वदेह येन जानन्ति कथं सिद्ध्यन्तियोगिनः।।

विविध स्थानेषु धारणा कर्तव्येन तस्य फलम्

<u>धारणा</u> <u>तथा</u> <u>फलम्</u> –

1. **मूलधारचक्रः** – मूलाधार चक्रे यदि धारणा कृतं तु चक्र भेदेव (फलम्) यथा- काव्य, साहित्य, शास्त्र, ज्ञानस्य प्रतिभा गतिशीलं भवति।

2. **स्वाधिष्ठान चक्रः** – स्वाधिष्ठाने धारणा क्रतेन अहंकारादि विकाराः नष्टं भवति।

3. **मणिपुर चक्रः** – नाभि मूले यदि वयं धारणां करोति तु सरस्वति वरदायिनी भवति।

4. **अनाहत चक्रः** – ह्रदय प्रदेशे धारणा करणेन परकाया प्रवेशस्य सिद्धिं प्राप्नोति।

5. **विशुद्धि चक्रः** – कण्ठकुपे चितेकाग्रकरणेन मनसि शान्ति आनन्द ज्ञान त्रश्च प्राप्तिर्भवति।

6. **आज्ञाचक्रः** – नासिभ्यां उपरि नेत्रयोमध्ये धारणाकरणेन विविधः दिव्य, अलौकिक शक्तिनां प्रकाशः भवति।

ध्यानस्य विधि:

ध्यानस्य विधिनां ज्ञाननात् पूर्वं वयं अय ज्ञान: आवश्यकमस्ति यत् ध्यान् कस्मात्? तथा च कस्य ध्यान करणीयम्? ध्यान शब्द 'ध्य चिन्तायाम्' धातो ल्यूट् प्रत्ययो भवति तदा ध्यान इति सिद्धम्। अस्यार्थ भवति सकारात्मक चित्तम्।

पुन: चिन्तनं कस्य करणीयम्? अयं सर्व विदितमस्ति यत यस्य चिन्तनात् मन एकाग्र: शान्तश्च भवति। पुन: स: तत्वं किमस्ति यस्य चिन्तनात् (ध्यानात्) आत्म प्रसन्न मन शांतश्च भवति? य: स्वय शान्तचिनन्दश्च भविष्यति तस्यैव ध्यानात् शान्ति आनन्दस्य प्राप्नोति अन्यस्य नैव च शान्तस्वरूप आनन्दश्च आदिश्रोत: परमपितापरमेश्वरेव अस्ति। अत: परमेश्वरस्य ध्यानादेव शान्ति आनन्दश्च प्राप्नोति। परञ्च अस्य विपरित: प्रकृत्यां ध्यानप करनेन आनन्द शान्तिश्च नैव प्राप्तुं शक्नोति। यतो हि शान्त आनन्दश्च प्रकृत्या: स्वरूपमेव नास्ति तदा ऽस्यां आनन्द सुक्ष्मस्य रूपे परिवर्तयति अत: चलायमानमस्ति। तथा च अस्यां ध्यान करणेन चंचलता रूपं न प्राप्नोति परञ्च वृद्धिं प्राप्नोति। अत: निष्कर्ष रूपेषा वयं कथितु शक्नोति यत् परमेश्वरेव ध्यान करणीयम् तस्य ध्यानातेव एकाग्रतां प्राप्नोति।

पश्चात् परमेश्वरस्य स्वरूपं कथमस्ति? अस्मिन् विषये महर्षि दयानन्द सरस्वति ना लिखितम् "ईश्वर: सच्चिदानन्द स्वरूप:, निराकार:, सर्वशक्तिमान:, न्यायकारी, दयालु:, अजन्मा, अनन्त, निर्विकार, अनादि, अनुपम, सर्वाधार:, सर्वेश्वर:, सर्वव्यापक:, सर्वान्तश्यामि, अजर:, अमर: अभय: नित्य: पवित्र: सृष्टि कर्ताश्य अस्ति तस्यैव ध्यानं करणीयम्। अग्रे महर्षि पतञ्जलिरुवाच:" "तस्य वाचक: प्रणव:" ईश्वरस्य वाचक: प्रणवं ओंकार: ओ३म् अस्ति।

अधुना स्वरूपं ज्ञात्वा ध्यानस्थ विधिनां संप्तिाध्ययनं कर्तव्यम् योगस्य 7वां अंग ध्यानमस्ति। धारणाया: यक्षायोत्रय सिद्धि कृत्वा ध्यानस्य स्थिति उत्पद्यते यत्र धारणा कृतं तस्यैव ज्ञान वृत्या: एकाग्रता भवति सैव ध्यानम्। उपनिषत्सृ ध्यानस्य व्रत प्रकाराणां वर्णनं प्राप्त कर्तव्यम्।

1. शब्द: , 2. अर्थ:, 3. समर्पणश्च

ईश्वराराधनाय सर्वोत्तम नाम 'ओ३म्' अस्ति। शरीरे ईश्वरस्य स्थानस्य विषये प्रथितं यथारथस्य नाभौ अरा: जरितमस्ति तथैव नाभ्यां नाट्य: तथा च अस्यामेव विविधगुण्युक्त ईश्वर: (आराध्यदेव:) विरति तत्र (नाभौ) ओंकारस्य ध्यानेन साधकस्य कल्याणं भवति। तथा च अग्रे लिखति- साधकाय प्रणव: धनुषवत्, आत्मरूपीशर:, ब्रह्मलक्ष्यश्च अस्ति। अत: अप्रमत मूत्वा लक्ष्यस्य भेदनात् परं शर: लक्ष्यमय भवति तथैव आत्मापरमात्मामय भविष्यति। तथा च प्रणवस्येव शब्दार्थसपर्णयेन ध्यानं भवति।

1. शब्द: – शब्देन मनांसि एकाग्रं कृत्ज्वा ध्यानं करणार्थस्थ अयं विधि: नासिकया रेचकं कृत्वा ओ३मस्य उच्चारणेन। पूरक: कर्तव्यम्। सम्पूर्ण एकाग्रता पूरक रेचक समये नाभिप्रदेशेन भवितव्यम्।

2. अर्थ – येन विधिना माध्यमेन ओ३मस्य अर्थसहितं उच्चारणं भवति। अर्थ सहित: प्रणवस्य जप करणेन साधकस्य आन्तरिक शक्तिनां विकासो जायते। मोह क्रोधात्मक विषयेषु स्थिलतामायाति एवञ्च मोक्षाय मार्ग: प्रशस्तभवति।

3. समर्पणम् – सर्व कार्यईश्वरारपणम्, समर्पणस्याभिप्राय=ईश्वर प्रणिधानम् ईश्वरप्रणिधविषये पूर्वं कथितम्।

समाधि

तदेवार्थ मानानिर्भासं स्वरूपमिव समाधि:। 3/3

तदा लक्ष्य मात्र नि:शेष भवति ध्यानस्य सा: प्रगारावस्था समाधि भवति। यदा ध्यानमेव अर्थ मात्र निर्भासं=ध्याकार ध्यय मात्रस्य ज्ञानं भवति यस्यां स्थित्यां स्वरूपस्य आभासं न भवति तदा ध्यानस्य विशिष्ट अवस्था समाधि:।

अष्टांग योगस्य सप्तांगानां फलं समाधि भवति। समाध्यां मात्र ध्येयार्थैव शेषं भवति। अस्मिन् विषये महर्षि दयानन्दः उवाचः- "जैसे अग्नि के बीच पड़ा हुआ लोहा भी अग्नि रूप हो जाता है इसी प्रकार परमेश्वर के ज्ञान में प्रकाशमय होकर अपने शरीर को भी भूले हुए के सामन जानकर आत्मा को परमेश्वर के प्रकाश स्वरूप आनन्द और ज्ञान से परिपूर्ण करने को समाधि कहते हैं।" (ऋग्वेदादिभाष्यभूमिकाः- उपासना विषयः।)

व्यासोक्तम्- "तदेव ध्यानमेव अर्थमात्र निर्भासं ध्याकार निर्भासं प्रत्ययात्मकेन स्वरूपेण शून्यमिव यदा भवति ध्येय स्वभावावेशात्तदा समाधिरित्युच्यते।"

ध्यान समाध्योः का भेदः? अस्मिन् विषये स्वामिदयानन्द सरस्वतिना लिखितम्- "ध्यान समाधयोरयं भेद ध्याने मनसो ध्यातृध्यान ध्येयाकारेण विद्यमाना वृतिर्भवति समाधौ तु परमेश्वर स्वरूपे तदानन्दे च मग्नः स्वरूप शून्यइव भवति। (ऋग्वेदादिभाष्य भूमिका- उपासना विषयः)

समाधिः अष्टांग योगस्य अन्तिम अंग रूप वर्तते। योगदर्शने समाधि द्विविधं भवति।

1. सम्प्रज्ञात समाधिः 2. असम्प्रज्ञात समाधिः।

सम्प्रज्ञात समाधिः - अभ्यासात् यदा साधकस्य चितः स्वच्छ स्फटीक मणि सदृशं निर्मलं भवति, यदा ध्येयस्य अतिरिक्त अन्य वृत्तिनां निरोधः भवति तदा साधक यस्यां लक्ष्यारोपित्वा ध्यानं करोति तादृशेव तदाकारं भवति सः सम्प्रज्ञात समाधिः।

असम्प्रज्ञात समधिः - साधकं यदा पूर्ण वैराग्यं प्राप्नोति। तस्मिन् समये स्वभावात् संसारिविषयात् पृथक् भवति सः असम्प्रज्ञात समाधि। अस्मिन् अवस्थायामेव कैवल्यं कथितम्।

डॉ० राधाकृष्णेन समाधि विषये कथितम्-

A distinction is made between the state of Samadhi Possessing the seed of future life (Sabija Samadhi) and that in which it it absent (Nirbija Samadhi) and Sampragyat or Asampragyat samadhi.

मोक्षस्य स्वरूपं प्राप्तयुपायश्च

योगसाधनाया पूर्णस्थिति मोक्षमुच्यते। 'मुच्लृ मोथने' धातो घञ् प्रत्ययात् मोक्ष इति शब्दं निष्पन्नं भवति। मुक्ति कैवल्यापवेर्गित्यादयः मोक्षस्यैव पर्यायवाचिनः सन्ति। महर्षिदयानन्दानुसारंण सर्वेभ्य दुःखेभ्यः निवृत्य सुखस्य प्राप्त्वा सुखस्वरूप-ब्रह्म विचरणं करोति यया अवस्थाया मुक्तिः कथितम्। समस्तानां दुःखानां निवृतिः युक्तिरस्ति। (मुञ्चन्ति पृथग्भवति जना यस्यां सा मुक्ति सत्याथ प्रकाश 9 समुल्लास)

योगदर्शने महर्षि पतञ्जलिमनुना कथितम्-

"पुरुषार्थशुन्यानां गुणानां प्रतिप्रसवः कैवल्यं स्वरूप प्रतिष्ठां वा चितिशक्तिरिति" (योगदर्शन 3/34)

योगविषये वैशेषिकशास्त्रे ऋषि कथ्यति-

"तद्भावे संयोगाभावोऽप्रादुर्भावश्च मोक्षः।।" अर्थात् वर्तमान शरीरस्य पृथकत्व तथा च नवीन शरीरेण सम्बन्धस्य अभावः एव मोक्षः। (वै0द0 5/2/18)

जैमिनि आचार्यस्य मतानुसारेण-

"ब्रह्मेण जैमिनिरूपन्यायादिभ्यः" अर्थात् यदा जीवात्मा शरीरादयस्य बन्धनेभिः मुक्त्वा ब्रह्मे तस्य आनन्द युक्तस्वरूपे विचरणं करोति सा एव मुक्ति। (वै0द0 4/4/5)

सांख्यदर्शनस्य आचार्येण कथितम्-

"अथः त्रिविध दुःखात्यन्तनिवृतिरत्यन्त पुरुषार्थः" आध्यात्मिक, आदिदैविक आधिभौतिकाश्च दुःखानो अत्यत्नं निवृत्येव मोक्षमस्ति। (सा0द0 1/1)

न्याय दर्शनस्यमतानुसारेण मोक्षस्य स्वरूपमाह -

"दु:ख जन्म प्रवृत्तिदोष मिथ्या ज्ञानामुतरोतरपाये दतन्तरापयादपवर्ग:"

अर्थात् मिथ्याज्ञानास्य निवृतिर्पश्चाद् दु:खजन्य प्रवृत्यादय दोष नाशं अपवर्गं (मोक्षं) कथितम्। (न्यायदर्शन 1/2/22)

योगदर्शने लिखितम्-

"तदभावात् संयोगाभावो हानं तद दृशे कैवल्यम्" (यो0द0 2/25)

अर्थात् अविद्याया: अभवात् परं जीवात्माप्रकृत्याश्च संयोगस्यापि अभावं जातम्। अयमेव जीवात्माया कैवल्यं (मोक्षं) अस्ति।

मोक्ष विषये तैतरियोपनिषदे कथितम-

"ब्रह्म विदाप्नोति परम्" अर्थात् समस्त वासनानां नष्ट करणार्थं ब्रह्मस्य ज्ञानं अपेक्षितम्। ब्रह्म विदेव तस्य परमं तत्व (मोक्ष) प्राप्नोति। (तैत्ति0 2/1)

__उपाया:__ -

जीवने शुभाचरणेन, वेदोक्त कर्माणां अवलम्बनेन, ईश्वरस्य शुद्धोपासनया योगी मुक्तिं प्राप्नोति।

न्यायदर्शनस्य मतानुसारेण सर्वप्रथमं मिथ्या ज्ञानं दुरीकरणम्। तस्मिन्नेव जनमस्य (अविद्याया) बन्धनं नष्टं भविष्यति। तथैव यदा जीव-शरीर धारणं नैव करोति तदैव स: (आत्मा) दु:खंमपि न प्राप्नोति। अत: मोक्ष प्रात्यार्थं मिथ्यां ज्ञानं अवश्यमेव दुरी करणीयम्।[1]

अष्टांग योगस्य पालनेन मिथ्याज्ञानं नष्टं भवति। **तथा च निश्चयात्मकं ज्ञानं** प्राप्नोति। अस्मिन् प्रकारेण राग: द्वेषादय: कारणा: नष्टं भवति, राग द्वेषादि बन्धस्य कारणं भवति। येन जन्ममरणस्य अदृष्ट कर्माणां फलं पृथक: भवति। अयमेवमोक्षस्य मार्ग:।[2] पूर्व यम नियमानां माध्यमेन ये ये कथ्यन्ति ते ते मोक्ष दायक तत्वानि सन्ति। यथा तप: श्रद्धाथ, सत्यम् ब्रह्मचर्यम् सदाचारणम् इत्यादय:। एतेभि: मोक्षं प्राप्नोति।

योगदर्शने कथितम्– यत जीवात्मनः भोगस्या सक्त्या अभावं भवति तदा पुरुषस्य शुद्धि भवति। बुद्धि पुरुषयो समनरूपेण शुद्धिं कृत्वा।

मोक्षं भजन्तिं सत्व पुरुषयोः शुद्धिसाम्य कैवल्यमिति। (यो0द0 3/5)

श्वेताश्वतरोपनिषदि कथितम्– यः मनुष्य ईश्वरस्य आत्मया भिन्नं उपासना कुर्वन्ति ते मोक्षं प्राप्नोति "पृथगात्मनं प्रेरितां चमत्वा जुष्टरस्ततस्तेनामृत्वमेति"[3] तथा जीवात्मयो अविद्या निवृति एव मुक्ति प्राप्तस्य उपाय अस्ति।[4] पुरुषार्थ चतुष्टयेव मुक्ति प्राप्नोति। पुरुषार्थ चतुष्ट्य = **"धर्मार्थ– ममोक्षाणाम्"** धर्मेण शीतयऽवर्चास्ति तस्योपभोगकरणात् मोक्षमापनोति।

कठोपनिषदिऽपिकथतम्– यदायोगी परमशुक्ष्म, अनन्तः, आनादिब्रह्मं विजिज्ञास्व मोक्षमाप्नोति। अनाद्यन्तं महतः परं ध्रवं निचाय्य-तन्मृत्युमुखात् प्रमुच्यते। (कठो0 3/15)

सन्दर्भ ग्रन्थ

1. न्याय दर्शन 1/2/21
2. वैशे0 (स्वामी दर्शनानन्द सरस्वती) 5/2/18
3. श्वेताश्वतरो0 1/7
4. श्वेताश्वतरो0 1/10

ओ३म्

उपसंहार

उपनिषत्सु आध्यात्म ज्ञानस्य महोदधि अस्ति। तेषु विन्दुरूपे योग विद्यां अत्र लघुशोध प्रबन्धे संसिद्धयते।

तत्र हि किल वैदिकलौकिकोभयविधिः उपनिषद् वाङ्मयपाथोनिधिमन्मथोत्म सार रूपं समालोचन पुरः सरं प्रतिबिम्बी कृतम्। उपनिषत्सु यौगिक विवेचना पराऽपराविद्या, यौगिक भेदाः, यमनियमानां पालनं तथा तेषां फलानि अष्टाङ्गयोगस्य महत्वं च वर्णितम्।

उपनिषद्सु भूयस्सु स्थानेषु योगस्य स्वरूपं दृष्टिोचरी भवति। मान व जीवनस्य सौख्यं शान्ति समृद्धि विश्वबन्धुत्वं वा पल्लवितं भवति उपनिषसत्सु 'योगविद्या' इति स्वीकृतम्। तत्र उपनिषत्सु अष्टाङ्गयोगस्य फलमपि वर्णितम्। उपनिषद् साहित्यस्य अध्ययेनावगम्यते यत् अहिंसा तप ब्रह्मचर्यादिमाध्यमेन ब्रह्मज्ञानं भवति। अनेके अन्याः लाभा च सन्ति। तेषामपि यथाशक्त्या वर्णितम्।

प्रथमतः योगशब्दस्यार्थं चितवृत्तिनिरोध एव योगप्रतिपादितम्। तदेतद्योत्राङ्गानुष्ठात् एव विवेक ख्यातिः संजायते। विवेको ही नाम चेतना-अचेतन भेद ज्ञानमिति। विवेक ख्याति निष्पत्ता वेव कैवल्यं सम्भवति न तु तदृते। अयमभिसन्धि, प्रकृति पुरुषान्यताप्रत्योत्पतौ साधकस्याविद्या निवर्तते। अविद्या निवृतौ रागद्वेषादि क्लेशा विनिवर्तन्ते। रागाद्यभावे कमार्भावः। कर्माभाव जन्माभावः सति। जन्माभाव एव दुःख्यात्यन्त निवृतिः सेव मुक्ति इति। इदमेव उपनिषदां यम-नियमानां परं प्रयोजनम्।

तदा उपनिषत्सु अहिंसाया महत्वं दर्शितम्। अहिंसचैव ईश्वरोपासकः सर्वप्राणिनां प्रियोभवति। अहिंसा मुमुक्षुणाऽवस्यमेवाऽनष्ठेया। अहिंसाया पश्चात् उपनिषत्सु सत्यस्यमहिमां

दर्शितम्। सत्येन अन्तःकरणस्य शुद्धिर्भवति। अन्तःकरण शुद्धिसाधनान्यप्यत्रोच्यन्ते तेषु सत्सु सति नेत्रे रूपमिव स्वमेव ब्रह्म ज्ञायते। सत्ये ब्रह्म ज्ञानमाप्नोति एतदेवुक्तम्-

सत्यं वद धर्मं चर

उपनिषत्सु यम नियमानां पालनेन सर्व विधसुखशान्ति वर्द्धनाय यत्न कृतं चे मनुष्या तेषु उन्नतिं जातम्।

ग्रन्थे मध्ये योग भेदानां सुक्षमीकृत्या वर्णनम्। ईश्वरः प्राप्ति करणस्य ये ये मार्गाः सन्ति ते ते सर्वे उपनिषदा उद्धृताः सन्ति। अत्रतेव योगस्य विभिन्न भेदानां पुष्टिं जातम्। अतः मानवजीवनस्य चर्मोत्कर्ष उपनिषत्सु उद्धृतमस्ति।

यथा यम निचिकेता गुरुरूपदेशाद् ब्रह्मविद्यायोगाभ्यास विधानं च सकलं सफलं प्राप्तम्। तथैव अन्योऽपि यो ब्रह्मज्ञानमिच्छेतेन गुरु शुश्रुषायाऽन्यैश्च यथोक्तं योगसाधनैर्ब्रह्मज्ञानं प्राप्य सर्वबाधाभ्यो विमुक्तेन भवितव्यम्।

अतोऽहं प्रार्थ्ये

शं शुभञ्च भूयात्

सर्वे भवन्तु सुखिनः सर्वे सन्तु निरामयाः।
सर्वे भद्राणि पश्यन्तु मा कश्चिद् दुःख भाग्भवेत्।

ओ३म्

सन्दर्भ ग्रन्थ-सूची

क्रम	ग्रन्थ	लेखक	प्रकाशक
1.	एकादशोपनिषद:	डॉ0 सत्यव्रत सिद्धान्तालंकार	विजयकृष्ण लखनपाल, नई दिल्ली
2.	उपनिषद् समुच्य	प0 भीमसेन शर्मा	हरियाणा साहित्य संस्थान, गुरुकुल झज्जर
3.	सत्यार्थ प्रकाश	महर्षि दयानन्द सरस्वति	परोपकारिणि सभा अजमेर
4.	ऋग्वेदादिभाष्यभूमिका	महर्षि दयानन्द सरस्वति	परोपकारिणि सभा अजमेर
5.	पञ्चमहायज्ञविधि:	महर्षि दयानन्द सरस्वति	परोपकारिणि सभा अजमेर
6.	आर्याभिविनय:	महर्षि दयानन्द सरस्वति	परोपकारिणि सभा अजमेर
7.	एकादशोपनिषद्	स्वामी नित्यानन्द	मोतीलाल बनारसीदास, वाराणसी
8.	वैदिक गीता	आर्यमुनि टिका	गुरुकुल झज्जर रोहतक
9.	श्रीमद्भगवद्गीता		गीताप्रेस गोरखपुर
10.	पातञ्जल योगदर्शन व्यास भाष्य सहित	पं0 राजवीर शास्त्री	आर्ष साहित्य प्रचार ट्रस्ट, दिल्ली
11.	शतपथ ब्राह्मण	डॉ0 वेदपाल सुनीथ	आनन्दाश्रम, पूना
12.	शब्द कल्पद्रुम:	राजकान्तदेव बहादुर	मोतीलाल बनारसीदास, वाराणसी
13.	वैदिक साहित्य का इतिहास	डॉ0 करणसिंह	
14.	वैदिक साहित्य का इतिहास	डॉ0 कृष्ण कुमार	
15.	वैदिक साहित्य का		

	इतिहास	डॉ0 राजकिशोर सिंह	
16.	उपनिषद् ज्ञानज्योति	विष्णु चैतन्य	श्री गुरुकृपा आश्रम, सुन्दराआनन्द गुजरातप्रान्तस्थ: (भारतम्)
17.	उपनिषद् भाष्य	पं0 श्रीराम आचार्य	शान्तिकुंज हरिद्वार
18.	एकादशोपनिषद्		गीताप्रेस गोरखपुर
19.	हठयोग प्रदीपिका		
20.	औपनिषदिक आचार मीमांसा	डॉ0 शालिनि शर्मा	शोध प्रबन्ध गु0का0वि0वि0 पुस्तकालय विभाग